

# ཁེམ་ཁྲིའི་ཟེལ་མེལ།

39



ཁེམ་ཁྲིའི་ཟེལ་མེལ།

མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

Class No. ....

Acc. No. **24466**


LIBRARY OF TIBETAN WORKS & A  
DHARAMSALA



ཞེས་ བུདི་ རེགས་ བ།

39

10-568


Class No. _____
Acc. No. <u>24486</u>
LIBRARY OF TIBETAN WORKS & A DHARMASALA

ཨ་ཏེག་པ་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

དཔེ་ཁྱིམ་འགན་ཁུར་བ། ཟུར་ཁོ།  
ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་མཁན། ཟུར་ཁོ། ལྷ་མོ། བུ་མོ།

ཞེས་བྱའི་ཐེགས་མ།

(དེབ་ 39 པ)

•  
《ཞེས་བྱའི་ཐེགས་མ》ཙམ་ཁྱིམ་ཚོ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཙམ་ཁྱིམ་བྱས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 12 པར་པར་གཞི་ 1 རྩ་བཅུ་གས་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 12 པར་པེ་ཅན་ལ་པར་ཐངས་ 1 རྩ་བཅུ་གས་པ།

དེབ་ཤིང་གི་མུ་ 0.34

# དཀར་ཆག

ཆན་ རིག་ དང་ ལག་ ཅལ།

དྲི་སྐབས་ཆན་རིག་ཐད་ཀྱི་གསར་བ་བཅུ། .....ཐུ་བའ་དཔྱན་ཀྱིས་བཞུང། (4)

ས་རྒྱ་མེད་པའི་སྐར་དཔྱད་ཁྲོད། .....ཐུ་བའ་སྐབས་ཀྱིས་བཞུང། (11)

འཛན་ཐང་མེ་པའི་འབྲུ་བ། .....ཉ་རྒྱས་བཞུང། (18)

ཆེ་པའི་གོ་ལའི་ཤྱོད་ཁྱེད། .....ཐུ་བའ་དཔྱན་ཀྱིས་བཞུང། (24)

པུ་མི་འཁོར་པའི་ནད་འཛིན་ཐབས་འགའ། .....དར་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞུང། (28)

གསེར་ལས་ལྷག་པའི་ས་པོན། .....ཁ་རྒྱས་བཞུང། (33)

མོད་ཤྱོད་ས་གསར་བ་—ཤྱོད་མོད། .....མ་རིག་ཀྱིས་བཞུང། (36)

གཞུགས་ཁམས་དང་འཕྲད་བཞུན།

ཁྱེད་ཀྱི་པའི་ཁེས་བྱ། .....ཐུ་བའ་སྐབས་ཀྱིས་བཞུང། (44)

ལྷ་མ་མེད་དུ། ལྷ་མ་མའི་ལྷ་མ་ཁམས་འདྲེ་ལྷ་སྐར་མ།

.....ལུ་པར་དབྱིན་ལྷིས་བཞུ་ར། (47)

མཚར་གཏམ་ན་པའི་བྱ་རམ།

ཚུ་དང་བུམ་པའི་ཉ། .....ལུ་པར་དབྱིན་ལྷིས་བཞུ་ར། (54)

ཕྱག་ཆགས་ལྷིས་བུས་རྗེས་བཞག་པའི་ནམ་ཐར་བྱང་ཅུ།

.....ལུ་པར་དབྱིན་ལྷིས་བཞུ་ར། (56)

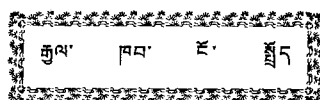
ཉ་ཆེན་ཁོ་ན་ཐ་མཐན་ཉ་ཚུང་། .....ལྷ་ལྷིས་བཞུ་ར། (35)

ཐོ་ ལྷིས་ དགའ་ ཆལ།

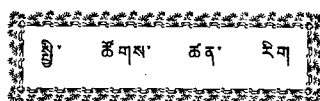
ཐོ་ཕྱག་ཁྲོད་པས་མི་དན་དམ་ལ་བཏགས། .....ཏ་རྣམ་བཞུ་ར། (58)

མི་ སྐགས་ ཏ་ ལྷ།

ལུ་ཅ་སྐགས། .....ལུ་པར་དབྱིན་ལྷིས་བཞུ་ར། (60)

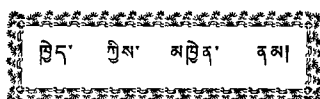


མོ་ཞི་གོ། .....དར་ཀྱུ་ཀྱུ་མ་བུ་ར། (70)



ཁྱེན་མངས་དང་འབབ་ཆོད་ལྟོད་དགོས། .....བསྐྱེད་ནམས་མ་ཤིང་གིས་བུམ་ར། (79)

ལྷ་ཁང་ནང་ཏུ་ལེས་སྐག་མེ་ཏྲ་ག་བཞད། .....སྐན་ཆོད་ཀྱུ་མ་བུ་ར། (84)



ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་“ཁྱི་བཞི་ཆན་སྐག”ཟེར། .....དག་ལྷན་ཀྱུ་མ་བུ་ར། (87)

འཛམ་ཁྱིང་ཁྱོག་ཏུ་ཏུས་ཆོན་ག་ཆོད་ཡོད། .....གང་ལྷན་ལྟོད་ཀྱུ་མ་བུ་ར། (78)

ཤོད་ལ་མི་ཤངས་ག་ཆོད་ཡོད་དམ། .....མི་ཁྱ་ཆིང་གིས་ཁྱིས། (87)

མཁུན་ལོག་རྒྱས་འཁོད་ལྟོད་མཁན། .....ཁིའུ་ཅ་ཁྱིང་། (89)

ས་ཁྱ་འབྱི་མཁན། .....དབྱིན་ཅ་ནམ།

བར་བཅུག་སྐ་མོ་འབྱི་མཁན། .....ལང་ཁྱིན་ཏུ་ཁྱ།

དེང་སྐབས་ཚུ་འི་ག་ཁང་གི་གསར་བ་བཅུ།

ॐ ལམ། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དང་སྐབས་ཚན་རིག་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་  
 གལ་ཆེན་མང་པོ་བརྟན་ཡོད་པ་རེད། གཤམ་དུ་གནད་དོན་ཆེ་ཤོས་བཅུ་པོ་དང་  
 དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་རགས་ཙམ་རྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

མེ་ཁྲི་གཉི་གར་འདྲ་བྱས་ནས་མེ་བ་ཤོད།

མའི་མོ་ལའི་མོ་ག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཚུག་ལྷན་མཐའ་དག་གི་གནས་ཆུང་མོ་ཆུང་.....  
 མའི་ཕུན་མོང་གི་མེས་པོ་ནི། དང་མོག་རང་ལུས་འདྲ་བའོ་བྱེད་ཕྱབ་པའི་གདོད་  
 མའི་སྤྲ་ཕྱང་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤྲ་ཕྱང་དེ་ནི་འཆིག་རྟེན་ཕྱབ་པའི་དངོས་པོའི་བརྒྱ་  
 མ་ 98 རྒྱུ་པའི་མ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཏུ་ག་གིས་ཕྱབ་པ་ཞིག་རེད། མ་རྒྱ་ཏུ་ག་པོ་ནི་ཆིང་  
 རྒྱང་དང་། རྟོ་རྒྱང་། ཐན། ཏན་རྒྱང་། དབྱང་རྒྱང་། རོ་རྒྱང་བཅས་རེད།  
 ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱ་མེད་ཀྱི་མ་རྒྱ་དེ་དག་ནི་གང་འདྲ་བུས་ནས་ཚོག་ལྷན་གདོད་  
 མའི་སྤྲ་ཕྱང་ཆགས་པ་རེད་ཟེར་ན། དེ་ནི་ད་ལྟོའི་བར་ད་དྲུང་མ་རྟོགས་པའི་  
 གསང་བ་ཞིག་རེད། ཅེ་ཚོག་འབྱུང་ཁྲུངས་ཀྱི་གོ་མ་པ་དང་པོ་རྩེ་རྩེས་འབྱུར་ཀྱི་  
 རྒྱ་མེད་རྒྱན་ཅི་དེ་རྒྱ་ལྷན་རྒྱན་ཅིར་གང་འདྲ་བུས་ནས་འབྱུར་བ་དེ་ཅི་པའི་ཚོག་  
 གསལ་པོར་གཤེན་རྟོགས་ཕྱུང་བ་རེད། དེའི་གོ་མ་པ་གཉིས་པ་རྩེ་རྩེ་ལྷན་རྒྱན་ཅི་  
 དེ་གང་འདྲ་བུས་ནས་རྒྱ་དངོས་རྒྱུད་འཁལ་ཀྱི་རྩས་པ་ལྷན་པའི་སྤྲ་ཕྱང་དུ་ཕྱབ་  
 པ་དེ་ད་དྲུང་གསལ་པོར་གཤེན་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་ལ་ལས་སྤྲ་ཕྱང་ནི་རྒྱ་དགར་  
 དང་རིགས་འདྲ་བའི་སྤྲ་ཕྱང་རིལ་གཞུགས་ཞིག་ལས་ཕྱུང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་  
 ཡོད་པ་རེད། ཡང་མི་ལ་ལས་ཅེ་ཚོག་ནི་རྒྱུད་འཆིན་གསང་རྟོགས་ལྷན་པའི་



RNA (ནི་ཐང་ནི་མན) ཞེས་པས་རང་ཉིད་འདྲ་བཟོ་བྱེད་པ་ནས་འགོ་རྒྱལ་ས་་་  
 པ་ཞིག་རེད་ཟེར། • RNA ཞེས་པ་དེ་ནི་འབྱར་སའི་ལྷན་རིས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་  
 རེད།

## ཐུང་སྒྲིལ་གསར་རྟགས་ཀྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐྱེ་དངོས་རྟོག་ རྩ་ཞིག་ལྷ་ཐུང་པ་རེད།

ཐུང་སྒྲིལ་གསར་རྟགས་ཀྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཁམས་དཀར་ལེན་ མཁན་་་  
 ཁམས་དམར་ལ་ཚོད་འཛིན་ཐིག་པོ་བྱས་ཐོག་མངལ་འཁོར་དུ་བརྒྱལ་ཅིང་། གོ་  
 སྐབས་མི་འཚར་བ་བྱས་ནས་མཐའ་མ་ཆེར་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་གཟུགས་ཤིག་ཆགས་་་་  
 ཐབས་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ན། ད་ལྟ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བར། གཞི་རྒྱའི་རྒྱད་ཐིག་  
 རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་དེས་ཨན་ཅི་རྒྱུར་ཅི་ཆགས་པར་བྱགས་སྐྱེན་གཏོང་གི་ཡོད་་  
 ཅིང་། དེ་ནས་ཨན་ཅི་རྒྱུར་ཅིས་སྐར་ཡང་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས་སྐྱིག་སྐྱོར་བྱེད་གྱི་  
 ཡོད་པ་རེད། དེར་རབས་རྒྱན་ཅི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པས་རྩས་པ་ལྷན་པའི་སྐོ་ནས་  
 ཆན་རིག་པས་རྒྱད་ཐིག་རང་བཞིན་གྱི་རྟོན་གཅིག་བརྟེན་འཕྲིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་་  
 པར་རྟགས་རམ་བྱས་སྤྱང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ག་དུས་རྟོན་གསུམ་གྱི་མ་  
 ལག་གི་སྐྱེ་ལྷན་ཐུང་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་དེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་གང་ཡང་ཤེས་གྱི་མེད།  
 ང་ཚོས་ཁམས་དཀར་ལེན་མཁན་ཁམས་དམར་དེ་བུ་སྟོད་ལ་འཇུལ་ནས་མངལ་་་་  
 ཆགས་ཆར་བའི་སྐབས་སུ་དེ་ཐུང་ 32 ལ་ཁ་ཐོར་བྱུང་ནས། རིམ་བཞེགས་  
 བརྟར་སྐྱིག་བྱེད་འགོ་རྒྱལ་ས་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཤེས་གྱི་མེད། ཁམས་དཀར་ལེན་  
 མཁན་ཁམས་དམར་སྐྱེ་འཕེལ་ཡོང་བའི་གོ་རིམ་གསུམ་སྐྱེ་ཁ་ཐོར་དང་། གཟུང་  
 གཞི་ཆགས་པ། འཚར་ཡོངས་ཡོང་བ་བཅས་གསུམ་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་། ཐུང་  
 བྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གོང་གསལ་གྱི་དཔེ་དབྱིབས་ལྟར་ལས་ཀ་བྱེད་ཤེས་་  
 པ་དང་། དེ་དག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་གནད་འགག་གང་ཡིན་ནམ།

## གཏུམ་འབྲུག་གར་འབྲུག་ནས་ཆ་མེད་ཏུ་སྒྱུར་བ་རེད།

ལོ་ཁྱི་ལྷག་ཏུ་གསོད་ལྡོ་བརྒྱའི་སྒྲན་ལ། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཏུ་སྐབས་གཤིག་  
 རིང་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ལྷོ་འབྲུག་གསལ་ཆེ་རིགས་གཏུམ་འབྲུག་སྒྲིབ་ཏུ་གོ་  
 རྒྱ་ཚར་བྱ་མེད་པར་གཏུང་རབས་ཆད་པ་རེད། དེ་དང་མཐུངས་པར་སའི་གོ་  
 ལའི་ཐོག་ཏུ་ལམ་སྒྲིག་ཆགས་དང་ཆེ་ཤིང་རིགས་ 70% ལི་རྒྱུད་ཀྱང་ཆད་པ་རེད།  
 རྒྱེད་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་བའི་རྒྱུད་ཆད་དོན་རྒྱུ་ཆེན་པོ་དེའི་རྒྱུ་ལྷོ་  
 ས་རིམ་འབྱུར་དོན་ནང་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུད་ཆད་དོན་  
 རྒྱུ་ཆེན་པོ་དེའི་ཉེས་ཅན་གཏི་པོ་སྤྱིར་ཟེར་ན་དེ་ནི་ད་ལྟོ་བར་ད་དུང་རྒྱུར་  
 མེད་པའི་གསང་བ་ཞིག་རེད། ཚོད་བཤད་ཁ་ཤས་ནང་གི་ཨེར་ལྷན་ཅིའི་“རྒྱུ་  
 དེག་ཐེངས་གཅིག་བྱུང་ན། རྒྱུད་འཆད་ཐེངས་གཅིག་འབྱུང་”ཞེས་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་དེ་ནི་གནས་ལུགས་རྟོག་ཅམ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། མིག་སྔར། ཆན་རིག་པ་  
 རྣམས་འབད་འབད་འབྱུངས་འབྱུངས་ཀྱིས་འབྱུང་རྒྱུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་  
 པ་རེད།

## མིའི་རིགས་ཀྱིས་གནམ་གཤིས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བྱུང་བམ།

མིའི་རིགས་ཀྱིས་གར་ལྟར་གནམ་གཤིས་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བྱུང་བམ་ཟེར་ན།  
 ཆན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅ་ནུང་མེ་སྒྲིགས་དང་མེ་འབྱུགས་འབྱུར་མདའ་འཕེན་པ་  
 བས་ཏེན་འབྱུར་དུལ་དང་འབྲུག་སྐམ་གཏོར་བའི་བར་གྱི་ཐབས་ཤེས་རྣམས་པ་སྒྲིབ་  
 ཆོགས་སྤྱད་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་སྒྱུར་བ་རེད། མི་རྣམས་ཀྱིས་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བར་  
 གཞུང་ལུགས་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གནམ་གཤིས་སྒྱུར་བཞོད་པལ་ཆེར་བྱེད་བྱུང་གི་  
 རེད། ཡིན་ན་ཡང་དོན་དངོས་ཐོག་འབྱུང་བྱུང་བཅོ་ཡོད་པ་མ་རེད། རང་བྱུང་  
 ཁམས་ཀྱི་འབྱུར་ཐོག་ཏུ་ཅང་ཆུང་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས་ས་ཁྲུལ་ཆ་ཤས་ཀྱི་དྲོད་  
 ཆད་ $0.5^{\circ}\text{C}$  འཕར་ཆག་བཅོ་བྱུང་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་ས་ཁྲུལ་

ཆུང་པའི་དྲོད་ཚད་ $0.5^{\circ}\text{C}$  རམས་ཆག་བཟོ་དགོས་ན་ཅིང་ཏན་འབར་མདེལ་...  
མང་པོ་བཀའ་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་ཚད་བཅད་སྟོང་བྱེད་དགོས། དེ་ནི་འགྲུབ་ཐུབ་པ་  
ཞིག་མེད་པ་ནི་བཤད་མི་དགོས་པ་རེད།

### གནའ་སྐུ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མི་ལ་འགྱུར་བ་རེད།

མིའི་རིགས་འདི་གང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན། དཀར་གནད་  
འདི་དབྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་དགོལ་དཀར་སྟེ། གལ་ཆེར་ལོ་ཁྱི་ 400 ནས་ 800 ལི་  
སྟན་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་མེས་པོ་སྟེ། དེང་རབས་ཀྱི་སྐུ་རིགས་དང་འདྲ་  
བའི་གནའ་སྐུ་རིགས་གཅིག་གིས་སྟོ་བྱར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ཁ་ཕྱོགས་...  
བསྐྱུར་ནས་དང་པོར་ལངས་ཏེ་འཆོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་འཕེལ་  
འགྱུར་བྱས་ནས་མིའི་རིགས་ཆགས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་གནའ་སྐུ་དེ་དག་གི་  
“སྐུན་ཆུ”རྣམས་མཐར་མི་ལ་འགྱུར་མ་ཐུབ་པར་སྐར་བཞིན་སྐུ་ལྷས་སྐངས་ནས་...  
བསྐྱུར་ཡོད་པ་རེད། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གོ་རིམ་དེ་གང་འདྲ་བྱས་  
ནས་འགྱུར་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན། དེང་སང་རྒྱུད་སྟེལ་རིག་པའི་ཐད་ཞིབ་འཇུག་  
བྱེད་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དེས་སྐུ་རིགས་ནས་མི་ལ་འགྱུར་བའི་གསང་བ་དེའི་...  
མཐེལ་རྟོགས་པར་རེ་བ་གསར་པ་བྱིར་ཡོང་བ་རེད། མིའི་རིགས་འཕེལ་འགྱུར་  
བྱུང་ནས་མའི་གོ་ལའི་སྐུ་དངོས་ནང་གི་འཕྲོད་མཐུན་བྱེད་མཁས་ཤོས་ཆགས་པ་...  
དེ་ནི་གཞི་རྒྱ་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཤོབ་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མིག་སྐར་  
མི་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་འཕེལ་འགྱུར་ཡོང་བའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་གེས་རྟོགས་...  
བྱས་པ་ཏེ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།

### སྐུ་རིག་གང་ནས་སྐྱེན་པ་རེད།

གལ་ཆེར་ལོ་ཁྱི་སྟག་ལྟ་བུའི་སྐུན་ལ། ང་ཚོའི་མེས་པོ་རྣམས་ནགས་ཆལ་

བང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཏེ་རྩ་ཐང་ལ་སླེབས་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་  
 ལོ་ཁྲི་ལྷག་ཆིག་བརྒྱ་ནས་ཉིས་བརྒྱ་ཕྱིན་རྗེས་གདོད་མའི་མའི་རིགས་བྱང་བ་རེད།  
 ཁོ་ཚོའི་སྒོ་རིག་གི་ཆུ་ཚད་དེ་ཚད་མཐོན་པོ་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་སྟེ། སྐད་ཆ་བཤད་  
 བེས་པ་དང་། མཉམ་འདུས་རྒྱལ་ལས་ཀྱིས་རི་དྲགས་རྒྱུ་ལྡན་གྱིས་པ། བྱང་ཏྲག་  
 སྐགས་འཚོལ་འཐུ་བྱེད་ལྟེན་གྱིས་པ། ལག་ཆ་བཟོ་སྐྱུན་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ལྟེན་གྱིས་པ་  
 བཅས་སོ། མའི་རིགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྒོ་རིག་དེ་ནི་གང་འདྲ་བྱས་  
 བ་ནས་ཐོན་པ་ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན། དེ་ནི་ད་དུང་མཐོལ་རྟོལ་མ་ཐུབ་པའི་གསང་  
 བ་ཞིག་རེད། སྒོ་རིག་དེ་གང་ནས་ཐོན་པ་དང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འཕེལ་འགྱུར་  
 ཡོང་བ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་བསམས་ན་ངས་པར་དུ་དང་ཐོག་ཁྲད་ཆེན་སྒྲོར་  
 གྱི་གསང་བ་དེའི་མཐོལ་བརྟོལ་དགོས།

## ཁྲད་ཆེན་གྱིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཁྲད་ཆེན་ནི་དང་རབས་དབང་ཅའི་ཆན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ལྟེ་གནས་དེ་  
 རེད། དུས་རབས་འདིའི་ལོ་རབས་ལྷ་བརྒྱ་པའི་རྗེས་སུ། དབང་ཅའི་ཆན་རིག་  
 པ་ནམས་ཀྱིས་བྱུང་འབྱས་ཆེན་པོ་གཉིས་སྐྱངས་པ་སྟེ། དང་པོ་ནི་དངོས་ཁམས་  
 རྗེས་འགྱུར་གྱི་ཐབས་ཤིས་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་ཅའི་ངར་ལངས་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་་་་  
 འཇུག་བྱས་ནས་རྒྱས་བཤད་བརྒྱབ་པ་རེད། གཉིས་པོ་ནི་དབང་ཅའི་སྤྱ་སྤྱང་བར་  
 ལ་གནས་ཡོད་པའི་བརྟེན་འཕྲོད་བརྒྱད་སྟེན་གྱི་ཡས་ཀྱི་རྗེས་འགྱུར་དངོས་པོ་  
 གསར་རྟེན་བྱང་བའི་ཁར། ཉན་ཅིའི་སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤིང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་དབང་  
 ཅའི་སྤྱ་སྤྱང་ལ་ལྟེ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པའི་དབང་གིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དབང་ཅའི་སྤྱ་་་་  
 སྤྱང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ངོས་འཛིན་ཆ་ཚད་ཞིག་བྱང་བ་རེད། ཡིན་  
 བ་ཡང་ཁྲད་ཆེན་གྱི་རིམ་པ་མཐོ་ཙམ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་དབང་ན་བསམ་གཞིགས་་

དང་། ཚར་གཤམ། བཙེ་དྲུང་སྐགས་ལྟ་བུ་དྲུང་གསལ་པོར་གྱི་ཡོད་པ་མ་  
 རེད། ལྷན་ཆེན་གྱི་མཐོ་རིམ་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། ལྷན་ཆེན་དང་མི་རྒྱལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་  
 བར་གྱི་འབྲེལ་པ་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཤད་ན། མི་རྒྱལ་གྱིས་དྲུང་རོལ་འཛིན་  
 གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད།

## ཅི་ཤིང་གིས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཉི་མའི་རྒྱས་པ་

### ལེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་འབྲེལ་རྒྱས་ཉི་མའི་རྒྱས་པའི་འོད་རྒྱལ་  
 གྱིས་ལོ་མའི་ལྷང་རྒྱའི་རྒྱན་ཅི་སྐལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་ཉེན་ཅི་སྤྱོད་འབྲེལ་གཏོང་  
 ཏུ་འཇུག་པ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱོད་ལྷ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལྷ་བ་ཆང་མས་གྱི་ཡོད་  
 པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཉེན་ཅི་དང་ཆིང་ཁི་ཅི་གཉིས་རྒྱན་ཅིའི་བར་ལ་གང་འདྲ་  
 བྱས་ནས་བརྒྱད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ལོ་མའི་ཕྱང་པོའི་ནང་གི་འབྱར་ལྷག་  
 གི་ཉེ་གནས་དེ་ནི་གང་ཞིག་ཡིན་པ། འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པ་བྱུང་བའི་འགག་ཅིའི་རྒྱ་  
 རྒྱུན་གང་ཏུ་གནས་ཡོད་པ། འོད་སྤྱོད་འབྱར་ལྷག་བྱེད་སྐབས་ཆུའི་རྒྱན་ཅི་དེ་  
 གང་འདྲ་བྱས་ནས་དབྱེ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། ཅི་ཤིང་གི་གཞི་རྒྱས་གང་འདྲ་  
 བྱས་ནས་གོ་རིམ་དེ་དག་ཚད་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཅས་གསལ་པོ་གྱི་ཡོད་  
 པ་མ་རེད། ཏུས་ལྷན་རིང་པོ་མ་སང་བའི་གོང་ལ་ཅི་ཤིང་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་  
 དང་རྒྱུད་ཐོལ་བཟོ་སྤྱོད་དེས་སྤྱོད་ལྷང་གསར་བཞེ་སྤངས་གཉིས་པ་བསྐངས་པ་རེད།  
 དེར་བརྟེན། མིའི་ཐབས་ཀྱིས་འོད་སྤྱོད་རྒྱས་པ་ཐོན་ཏུ་འཇུག་པའི་དཀའ་གནད་  
 དེ་ནས་ཞིག་ལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་དེ་ཏུས་སྤྱོད་ལྷང་གསར་བཞེ་སྤངས་  
 གསུམ་པ་དེ་ལངས་སྤྱོད་ཐུབ་ཅས་ཚད་དཔག་བྱས་ཆོག་གི་རེད།

## མིའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱི་ལྷན་འདུལ་བྱུང་བམ།

སྤྱི་ལྷན་འདུལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་བསམས་ན་དེས་པར་དུ་སྤྱི་ལྷན་.....

འབྲུང་པའི་རྒྱ་མཆོན་གསལ་རྟོགས་ཕྱིན་དཔོན། ཡིན་ན་ཡང་རྟོག་ཀླན་པ་མྱོང་  
 འབྲུང་པའི་འབྲུལ་གྱས་རིམ་དང་དེ་མིན་རྟོག་ཀླན་གཞི་རྒྱ་གསོན་འབྲུང་ཕྱོད་  
 རིམ་གང་འདྲ་བས་ནས་ཤོམ་པ་མདུན་སྟོན་གྱིས་གྱས་པ་ཤོན་ཐུབ་པའི་གྲོ་དང་  
 ཆོས་དྲུང་གསལ་རྟོགས་ཕྱོད་ཡོད་པ་མ་ཟེད།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

འཆི་བདག་ནི་སྒྲ་བྱི་ཅམ་ལས་གང་ཉླར་སྒྲག་གི་སྒྲག་ལ་འབབ་གི་རེད།  
དེ་ནི་གསལ་འཕྱར་གྱི་རིམ་གྱི་འབྲས་བུ་སྒྲག་དུ་མེད་པ་དེ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྒྲ་  
བུར་དང་ལྷན་ཁམས་ཀྱི་ལ་པོ་དེ་འཆི་བའི་གྱི་རིམ་ནང་གང་འདྲ་བུས་ནས་འཕྱར་  
སྒྲག་བྱེད་གི་ཡོད་པའི་སྐྱར་མི་ནམས་གྱིས་གསལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་  
མི་ནམས་གྱིས་གང་ཉླར་ཉི་མ་ཞིག་ལ་གསལ་འཕྱར་གྱི་གྱི་རིམ་གཙང་འགོག་དང་...  
དལ་དུ་གཏོང་བྱུང་ཉླུངས། དེ་དུས་མའི་ཆ་སྒྲག་ཆེས་ཆེར་རིང་དུ་གཏོང་བྱུང་པ་  
ཡོང་གི་རེད།

(ཡིན་པའི་དབྱིན་གྱིས་བསྐྱར།)

(སྐབ་ལྷེ་ 86 པར་མཐུང་པ) རྒྱ་བའི་ཨ་མ་ལྷན་ཁྲི་བའི་ཡིད་འཇགས་ཀྱིས་སྤེལ་བྱ་  
བྱུང་བ་རེད། མང་ཨོགས་ཀྱིས་བྱ་བ་བའི་འདྲ་ནི་ལྷ་ལས་ལ་བྱལ་འཇལ་བྱས་ནས་  
འབྲུབ་སྟབ་པ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཞན་མེད་རྒྱ་བའི་མང་ཨོགས་ཁ་  
ཅིག་རིག་གནས་སོ་བྱང་གི་བྱུང་སྐྱེའི་ནང་ཞུགས་པར་བརྟེན་སྐོང་ས་དང་མེད་པར་  
ཡུང། ད་ཆ་ལྷ་ཁང་རིག་གནས་སོ་བྱང་ཏུ་བཞུགས་པའི་ས་ཆར་ལྷ་ལ་བྱལ་མཚན་  
བྱུང་མཁན་ཉིད་རེ་ལས་ཉིད་རེ་ཏུ་ཏུ་འཁོ་གི་ཡོད་པ་རེད།

(དགའ་ལྷིང་རྩོམ་ཆེན་གྱིས་བསྐྱར།)

# ས་ངོས་སུ་མེད་པའི་སྐར་དབུང་ཁང་།

སྐར་དབུང་ཁང་གི་ལྷ་ཚོད་ཁང་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་དེ་སྐར་གི་ཅེ་མོར་བཅུད་  
ཡོད་ཅིང་། ཉིན་བཞིན་སྐྱུག་རུམ་གྱིས་ས་གཞི་སྒྲིབ་ལ་ཉེ་བར་བྱུང་དེ། བར་སྐར་  
དུ་སྐར་ཚོགས་ཐར་ཐོར་ཤར་བའི་སྐབས་སུ། སྐར་གི་ཅེ་མོར་ཁྱད་ལྷུ་ལྷ་  
ཚོད་ཁང་དེ་དེའི་སྐར་ཁྲུང་དལ་མོར་བྱེས་པ་དང་སྐྱགས། ཁྲུང་གེལ་ནམ་པ་ལྷ་  
ཚོགས་བར་སྐར་ཁམས་ཀྱི་བྱར་ཞིག་དུ་གཏད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་སྐར་  
དབུང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྲེལ་འཛུབ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚོད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་འགོ་  
ཙམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྐར་དབུང་ཁང་གི་ལྷ་ཚོད་ཁང་དེ་སྐར་དུ་བཅུགས་ན་དགེ་མཚན་མང་་་་  
པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། སྐར་མགོའི་རྒྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་དྲངས་གསལ་གྱི་ཚད་ཅུང་  
མཐོ་བས། མཁའ་རྒྱུང་དམའ་དམ་གྱི་ཐལ་རུལ་གྱི་ཤུགས་ཀྱིན་འཁེལ་གྱི་ཡོད་པ་  
མ་རེད། ས་ངོས་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་ན། ཁ་ཁྲ་སེམ་ཅམ་གྱི་ངང་རྒྱལ་དུ་གནས་  
པ་དང་། དེ་ཡང་དེ་ཅེ་ནམས་ཁྱོད་ཁྱིར་དང་རྒྱུང་ཐག་དང་པོ་ཡོད་པས། ཁྱོད་  
ཁྱིར་གྱི་ཁྱོག་འོད་ཀྱིས་མཚན་མའི་བར་སྐར་གི་རྒྱབ་རྒྱང་ས་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་  
ཀྱིན་ཡང་ཅུང་ཅུང་། མ་རྒྱུན་དེ་དག་ཡོད་པས་བརྟན་སྐར་དང་སྐར་མའི་མ་ལག་  
ལ་ལྷ་ཚོད་བྱེད་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཏེ་ཅང་ཤོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་  
ནམས་ལ་མ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་སྐར་དབུང་ཁང་དེ་དག་གིས་ད་ཅུང་གནམ་དུ་ལྷ་་་་་  
ཞིབ་བྱེད་རྒྱུའི་དགོས་མཁོ་སྐར་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གཏིང་  
ཟབ་སའི་གསང་བ་གོམ་གང་མདུན་སྒྲིམ་གྱིས་རྒྱས་ཁོན་བྱེད་ཆེད། སྐར་དབུང་  
ཁང་གསར་པ་མང་པོ་འཁྲུངས་པ་རེད།

# གནམ་ཐུང་ཐོག་གི་སྐར་དབུང་ཁང་།



དུས་རབས་འདིའི་ལ་  
རབས་དབུག་ཅུ་པར། གནམ་  
རིག་དབུང་ལྟ་བུར་རྒྱ་དེ་...  
དུས་རབས་གསར་པ་ ཞིག་...  
ལ་སླེབས་པ་ལྟེ། སྐར་མའི་  
གོ་ལ་ནས་འཕྲིན་པའི་མིག་...

གིས་མཐོང་བྱུང་པའི་འོད་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པ་ལྟར། ད་དུང་མིག་གིས་མཐོང་  
མི་བྱུང་པའི་དམར་འོད་ཕྱི་མ་དང་སྐྱག་འོད་ཕྱི་མ་སྐྱགས་ལའང་ལྟ་ཆོད་བྱེད་བྱུང་  
གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་དམར་འོད་ཕྱི་མ་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་དུས་ས་ངོས་ལས་ཇི་  
ཅམ་མཐོ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྐར་མའི་གོ་  
ལ་ནས་ཡང་བའི་དམར་འོད་ཕྱི་མས་རྟག་པར་སའི་གོ་ལའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་སྐངས་  
ཆུ་བརྒྱ་ལེན་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པས། དེས་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ལ་གནོད་གྱིན་  
ཡོད་པ་དང་། ལྟ་ཆོད་བྱེད་ས་ཇི་ཅམ་མཐོ་ན་སྐངས་ཆུ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཉུང་བས།  
ལྟ་ཆོད་བྱེད་པར་ཐེབས་པའི་འགལ་ཁྱེན་ཡང་དེ་ཅམ་གྱིས་ཆུང་གི་རེད། ལྟ་ཆོད་  
བྱེད་ཡས་གྱི་ཆ་ཁྱེན་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ ཞིག་གདམ་གསེས་བྱེད་ཆེད། གནམ་རིག་  
རིག་པ་བས་གང་བྱུང་ཅི་བྱུང་གིས་སྐར་དབུང་ལྟ་ཆོད་ཁང་བར་སྐྱང་ཁམས་སྐྱ་...  
སློས་པ་རེད། དབུགས་སྐྱང་དང་། མི་བྱགས་འཕྱར་མདའ། མཁའ་སྐྱོད་གནམ་  
བྱ་བཅས་ཆང་མས་ལས་འགན་བསྐྱབ་བྱུང་མོད་ཀྱང་། ཆན་རིག་མཁས་དབང་  
ནམ་པས་གདམ་གསེས་བྱས་པ་བརྒྱད་དེ། དེ་ཆོའི་ལྟ་ཆོད་བྱེད་པའི་ཆ་ཁྱེན་ལ་  
བཀག་རྒྱ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པས། ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི་གནམ་བྱ་ལ་བརྟེན་རྒྱ་དེ་  
རེད་དཀོངས་པ་རེད། གནམ་བྱ་ནམ་མཁའ་རྒྱ་ལོ་གི་ས་གནས་ཁག་གི་



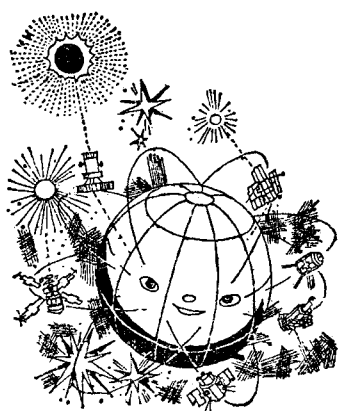
བར་སྒྲུང་དུ་འཕྲུར་ནས་ལྷ་ཚོད་བྱས་ཚོགས་སྟེ།      གནམ་གཤེས་རྒྱ་རྒྱ་གྱི་འགལ་  
 རྒྱ་མི་འཁལ་ཞིང་།      ཉམས་གསེབ་ཕྱི་བདེ་ལ་འགྲོ་སང་ཡང་ཉུང་ཉུང་ལས་ཡོད་  
 པ་མ་རེད།

1977 ལོའི་ཟླ་ 3 ཚེས་ 10 ཉིན་གྱི་མཚན་མར།      ཨོ་ཏ་ལི་ཡའི་བྱུང་རྒྱུ་  
 གྱི་ལ་སི་སྐར་དབྱུང་ཁང་གི་མཁས་པ་འགའ་གས་གྱིས།      ཏ་ལམ་འབར་སྒྲུལ་དུན་  
 70 རྩེ་བའི་དབྱགས་འབྱེད་གནམ་གྱུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་བསྟན་དེ།      ཨོ་ཏ་ལི་  
 ཡའི་བྱུང་རྒྱུ་གྱི་ལ་སི་ཞེས་པའི་ས་ཆ་ནས་འཕྲུར་ཏེ།      ཆེད་མངག་གིས་ཉིན་རྒྱ་  
 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་བར་སྒྲུང་དུ་འཕྲུར་སང་སྟེ་སྐར་མ་གནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྐར་མ་.....  
 བསྐྱབས་པའི་ནམ་མཁའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་དགོན་པ་དེ་ལ་ལྷ་ཚོད་བྱས་མཐར།  
 ཁོང་ཚོས་ས་འོས་སྟེ་ལྷ་ཚོད་གནང་བའི་ཆེན་རིག་པ་དང་དུས་མཚུངས་སྟེ་སྐར་མ་  
 གནམ་རྒྱལ་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདྲ་ཀོར་མཐོང་སྟབས་པ་བྱུང་བ་རེད།      གནམ་གྱུ་འདྲི་  
 བྱི་ཆེད་དེ་མཁས་སྟེ་སྐྱེག་སྐྱེད་བྱས་པའི་“བར་སྒྲུང་གི་སྐར་དབྱུང་ཁང་”ཞིག་ཡིན་  
 ཞིང་།      མེ་གོས་ཀྱང་“ཅ་ལི་ལཱའི་ཨང་ 2 པ་”ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་པའི་གནམ་...  
 གྱུའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་ཞིག་ཆེད་བཟོ་བྱས་ནས།      ཁོ་རྒྱུའི་ཐའེ་ཁའི་སྐར་མ་དུ་བ་  
 མཆུག་རིང་ལ་གཞི་བྱིན་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚོད་ཕྱི་བདེ་ལ་འགྲོགས་སྟངས་ཞིང་།      ད་དུང་“ཁོ་  
 དབྱི་པའི་གནམ་གྱུའི་སྐར་དབྱུང་ཁང་”ཞིག་ཀྱང་ཆེད་བཟོ་བྱས་པ་དེས་གཙོ་བོ་...  
 དམར་འདྲི་མར་ལྷ་ཚོད་ཕྱི་བདེ་ལ་འགྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

### བར་སྒྲུང་གི་སྐར་དབྱུང་ཁང་།

མི་ནམས་གྱིས་ལྷ་ཚོད་ཕྱི་བདེ་ལ་འགྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཕྱི་བདེ་ལ་  
 སའི་གོ་ལའི་འཁོར་ལམ་དང་ཐག་ཉེ་བའི་སྐར་དབྱུང་འཁོར་སྐར་བཏང་ཞིང་།      དེ་  
 འདྲ་བྱས་ན་སའི་གོ་ལའི་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་འགལ་རྒྱུ་སེལ་ནས་ལྷ་ཚོད་དང་...  
 དབྱི་འབྱེད་ཕྱི་བདེ་ལ་འགྲོ་བྱེད་ཀྱིས་མཐོ་རྒྱ་གཏོང་སྟབས་ལ།      སྐར་མའི་གོ་ལ་གཞན་དག་གི་ཐོག་

དུ་ཕྱིན་ནས་དཔེ་ཇུས་འཛུགས་སྤྱད་དང་ཐག་ཉི་མར་བཅར་ནས་ལྷ་ཚོད་བྱང་བྱེད་  
 སྤྱབ་པ་ཡོང་གིས། བས་རྒྱུན་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་མིང་ལ་བར་སྤང་གི་སྐར་དཔུད  
 ལྷ་ཚོད་ཟེར་ཞིང་། སྐར་དཔུད་འཁོར་སྐར་དེ་དག་ལ་ལྷ་ཚོད་བྱ་ཡུལ་དང་ལས  
 འགན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་ད་དུང་མིང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་ཆོག་པ་དཔེར་ན  
 ཉི་མར་ལྷ་ཚོད་བྱེད་ཡས་ཀྱི་སྐར་དཔུད་འཁོར་སྐར་གྱི་མིང་ལ་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་  
 མ་ལྷ་ཚོད་ཁང”ཟེར་བ་ལ་སྐབས་པ་ལྷ་བྱ་རེད།



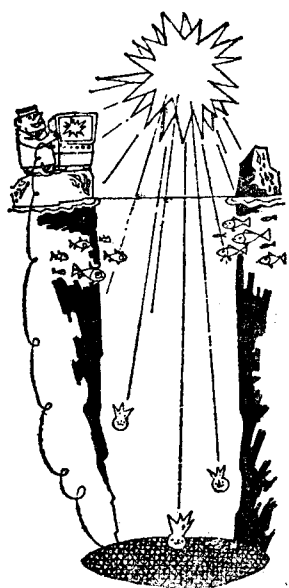
སྐར་དཔུད་འཁོར་སྐར་གྱིར་.....  
 བཏང་དུ་ཉི་མར་ལྷ་ཚོད་དང་ཉི་མ་མ་...  
 ཡིན་པའི་གོ་ལ་འཛུགས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་...  
 རིགས་ཆེན་པོ་གཉིས་སུ་འབྱེད་ཆོག་.....  
 ཅིང་། ཉི་མ་མ་ཡིན་པའི་གོ་ལ་འཛུགས་  
 ཞིབ་བྱེད་མཁན་འཁོར་སྐར་གྱིས་གཙོ་...  
 བོ་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཕན་ཆད་ཀྱི་སྐར་...  
 མའི་གོ་ལ་འཛུགས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་.....  
 འགན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། བར་སྤང་

གི་སྐར་དཔུད་ཁང་དེ་དག་གིས་ལྷ་ཚོད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་དེས་སྐར་དཔུད་ཀྱི་...  
 ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་བར་སྤང་ཁམས་ཀྱི་འདྲ་རིས་གསར་པ་གསར་རྒྱུད་འདྲོན་...  
 རྒྱུད་བྱས་ཏེ། གསར་རྒྱུད་གལ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་པ་རེད།

1962 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་མེ་མོས་འཕེན་གཏོང་བྱས་པའི་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་...  
 མར་ལྷ་ཚོད་ཁང་ཨང་ 1 པོ”ཡིས། ཉི་མའི་སྒྲིག་འོད་ཕྱི་མ་དང་། Xའཕྲོ་འོད།  
 ༡ འཕྲོ་འོད་བཅས་ལ་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་རེད། ད་ལྟོ་བར་“འཁོར་ལམ་གྱི་ཉི་  
 མར་ལྷ་ཚོད་བྱེད་ཁང”ཁྱོད་བཞུགས་ 8 འཕེན་གཏོང་བྱས་ཐུང་ཞིང་། དེས་ཉིན་  
 རེ་ལས་ཉིན་རེར་ཁྱོད་ཐོན་འགྲོ་བའི་ལག་རྩལ་སྤྱད་ནས་མཐུད་ནས་ཉི་མར་ལྷ་

ཚད་མོ་ཁོ་ཐུ་ལྷག་རིང་བྱས་ཏེ།      ཉི་མའི་སྒྲུབ་ཚུལ་སྐར་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོད་  
 པའི་དབྱེད་གཞི་གསར་པ་ཐོབ་པ་དཔེར་ན།      ལྷ་ཚོད་ཁང་ཨང་ 3 ནས་ཨང་ 9  
 པར་ 300 ནས་ 1350 Å ཡི་ཉི་མའི་སྒྲུབ་ཚད་ཕྱི་མའི་ཚད་རིམ་ཐོབ་པ་དང་།  
 ཨང་ 4 པས་ཉི་མའི་ཕྱག་ཁྱུའི་ཁྲོད་ལྷ་ཚོད་པ།      ཨང་ 7 པས་ཉི་མའི་r འཕྲོ་  
 ཚད་མཐོང་པ་ལ་སྐབས་པ་ལྷ་བྱ་རེད།

### རྒྱ་ཐོག་གི་སྐར་དབྱེད་ཁང་།

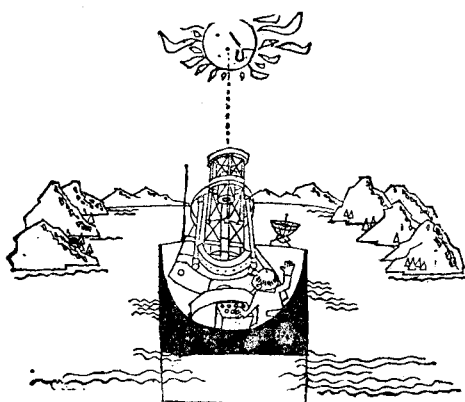


ཉི་བའི་མོ་གས་རིང་།      མི་ནམས་ཀྱིས་  
 ཉི་མར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆད་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་  
 རེར་གཏིང་རིམ་བུ་ཕྱིན་པ་དང་འབྲེལ། ཉི་  
 མའི་ཕྱི་རིམ་གྱི་སྒྲུབ་ཞིབ་ཞིབ་པའི་བྱལ་ཚུལ་ལ་  
 ལྷ་ཚོད་བྱེད་ཆེད།      རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་  
 འཇམ་མིང་དཔེན་ཆགས་དགོས་པའི་ཆད་མཐོ་  
 རྒྱ་མཐོ་རྒྱ་ཕྱིན་ཏེ།      དེ་ལྷན་དུ་ཆེར་པུའགས་  
 པའི་ཉི་མར་ལྷ་ཚོད་ཁང་གིས་དགོས་མཁོ་ཆོས་  
 པར་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན།      དེ་ནས་སྐར་  
 དབྱེད་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཆོའི་སེམས་ལ་  
 རྒྱ་རོལ་སུ་ལྷ་ཚོད་ཁང་འཇུགས་ཀྱི་དན་ནས་  
 མ་གཏོ་རི་སྐར་མཐོ་སའི་རྒྱ་མཚོད་དོམ་ཆན་

མཚུ་ཞེས་པའི་བྱེད་ཁྱིང་ཐོག་ཏུ།      མི་ནམས་ཀྱིས་ཉི་མར་ལྷ་ཚོད་ཁང་ཞིག་  
 བཙུགས་པ་རེད།      ཁྱིང་ཕན་འདིའི་ལྷ་བྱང་པར་གྱི་རིང་ཆད་ལ་སྟེ་ལེ་ 1.6 དང་།  
 བར་བྱལ་པར་གྱི་རིང་ཆད་ལ་སྟེ་ལེ་ 4.8 ཡོད་པ་དང་།      མཚུ་རིམ་གྱི་མཚོའི་  
 ལྷ་རོལ་ལས་སྟེ་ཉི་མ་ལྷ་ཚོད་ལྷག་གིས་མཐོ་གིང་།      ཉི་མར་ལྷ་ཚོད་ཁང་དེ་

གཉིད་དུ་སྤྲི 2.75 ལུ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུ་ཤེལ་ཆུ་ཁར་སྤྲི 9 ཅམ་ཕྱད་ཡོད་པ་  
 རེད། འདི་གར་ཆུ་རིས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆད་དམར་བས། མཁའ་རྒྱུ་སྤྲི་ལ་རྒྱགས་ཕྱེད་  
 མི་སྤྲི་བ་དང་། རྒྱུ་རྒྱན་ཆུ་རིས་སུ་རྒྱུ་བརྟན་བརྒྱུ་ཡོད་པས་དག་རྒྱག་ཕྱེད་  
 པའི་གནས་ཆུ་ལ་མི་འབྱུང་བར་བརྟེན། དེ་མ་ཆེན་མཆོུ་ཡི་ལྟ་ཆོད་ཁང་གི་ས་  
 ཆོགས་ནི་ཏ་ཅང་ཡིད་དུ་འབབ་པའི་ལྟ་ཆོད་ཕྱེད་ས་ཞིག་རེད།

## མཆོ་གཉིད་གི་སྐར་དབྱེད་ཁང་།



གོང་གསལ་གྱི་སྐར་...

དབྱེད་ཁང་གསར་པ་དེ་ཆོ་...

ཡོད་པ་ཕྱད། སྐར་དབྱེད་

ཀྱི་ལས་ཀ་ཕྱེད་མཁན་གྱིས་...

མཆོ་གཉིད་དུ་སྐར་དབྱེད་...

ཁང་འཇུགས་རྒྱུ་འཆར་...

གཞི་ཏ་ལས་པ་ཞིག་བརྟན་

པ་རེད། འཆར་གཞི་འདི་

འབྱུང་པ་ཕྱེད་ཆེད། ལས་

ཀ་གཙོ་བོ་མེ་མོས་བྱས་ཐོག རི་ཕྱོད་དང་། རྒྱལ་ཕྱན་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཏེ་གོ  
 རྒྱུ་ལེན་བཅས་ཞུགས་ཏེ། རྒྱ་མཆོའི་ནང་གི་སྤྲི 5000 ཡོད་པའི་ཐབ་ཆད་དུ་  
 བརྒྱགས་པའི་ལྟ་ཆོད་རྒྱིག་ཆས་བརྒྱད་དེ། རྒྱུ་ཐག་རིང་པའི་སྐར་མའི་གོ་ལ་  
 བས་ཡོང་བའི་ཀྱང་ལའི་ཅི་འཇིན་ཐབས་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དབར་རྒྱལ་ཕྱ་རབ་ནི་རྟོལ་ལུགས་ཏ་ཅང་ཆེ་ཞིང་བར་དུ་འགལ་རྒྱུན་གང་  
 ཡང་མི་འཁེལ་བར་ཐད་ཀར་སའི་གོ་ལར་སྤོབས་ཐུབ་པའི་ལི་ཅི་རྒྱལ་ཕྱན་ཞིག་...  
 ཡིན་ཅིང་། དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། སྐར་མའི་གོ་ལ་གསར་པ་སྤྲི་བྱར་དུ་གད་

འཕྲོ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཆ་རྒྱས་ཡིན་གྱི་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྐར་མ་གསར་  
 པ་དང་ཆད་བཟའ་སྐར་མ་གསར་པ་སྟོ་བྱར་དུ་གད་འཕྲོ་བྱེད་སྐབས། སྐར་  
 གཟུགས་ལས་ཀྱང་ལའེ་ཙེ་འཕྱར་ཆེན་གཏོང་སྟེད་ཀྱང་། ཀྱང་ལའེ་ཙེའི་རང་  
 གཤིས་ཡ་མཚན་སྟེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེས་འབྲུལ་སྟོད་བྱ་བའི་ལམ་དུ་དངས་པ་  
 གཞན་དག་དང་པལ་ཆེར་འབྲེལ་བ་བྱས་མེད་པར་བརྟེན། དངས་སུ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་  
 སྐབས་ཀྱང་ལའེ་ཙེ་ནི་ནམ་ཤེས་དང་འདྲ་བར་འཛིན་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད།  
 ཡིན་ནའང་། ཆེན་རིག་མཁས་དབང་ཆོས་དེ་སོང་སར་རྗེས་བྱུལ་གང་ཡང་མི་  
 འཛིག་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་མཚོ་གཏིང་དུ་འཇུལ་ནས་རྒྱ་  
 མཚོ་ཆེན་པོ་ཆད་འཇལ་ཡོ་བྱད་བྱས་ཏེ་དེར་ལྟ་ཆོད་བྱེད་སྟེ། ལྟ་ཆོད་བྱེད་  
 སྐབས་སུ། ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ་དངས་སུ་རྒྱ་གཏིང་འཇུལ་མི་དགོས་པར། ལྟ་ཆོད་  
 གྲིག་ཆས་དེ་རྒྱའི་གཏིང་ཟབ་ཆད་སྟེ་ 5000 ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་བཅུགས་པ་  
 ཅམ་གྱིས་ཆོག་གི་རེད། རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་བཅུགས་པའི་གྲིག་ཆས་ནི་སྐར་མའི་  
 གོ་ལ་ནས་ཡོང་བའི་དངས་པོ་ལ་ལྟ་ཆོད་བྱེད་སྟེད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་པར་བརྟེན།  
 རང་རེས་དེའི་མིང་ལ་“མཚོ་གཏིང་གི་སྐར་དབུད་ཁང” ཞེས་བཏགས་ཆོག་གི་རེད།

མདོར་ན་མི་ནམས་གྱིས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གསང་བ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་་་་  
 བས་གནམ་རིག་ལྟ་ཆོད་བྱ་བའི་སྒྲུས་ཆད་མཐོ་དུ་གཏོང་ཆེད། སྐར་དབུད་ལྟ་  
 ཆོད་བྱ་བའི་གནས་ལུལ་གདམ་གསེས་བྱེད་རྒྱའི་ཐད་དམའ་ས་ནས་མཐོ་སར་་་་་་  
 བརྒྱད་རྗེས་སུ། ཡང་མཐོ་ས་ནས་དམའ་སར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་པའི་ཐོག་ནས་  
 མའི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་ཆོད་བྱ་བའི་རྒྱ་ཆད་རྒྱན་མ་ཆད་པར་མདུན་ཕྱོགས་སུ་སྟོད་་་་་  
 བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལ་རོས་འཛིན་བྱེད་ཆད་རྒྱན་མ་ཆད་པར་  
 གཏིང་རི་ཟམ་དུ་འཕྲོ་བ་ཏག་ཏག་མཚོན་བྱུང།

(སྟོལ་མ་སྐབས་ཀྱིས་བརྒྱུད།)

# འཇོན་ཐང་ཆེ་བའི་འབུ་ཕ།

འབུ་ཕ་སྒྲིང་ཙ་ན་མི་ན་མས་ཀྱི་མེམས་སུ་རྒྱུན་ཏུ་རྒྱུག་བཤལ་ནད་ འབུ་་་་  
 ཏང་རྒྱ་ཆད་ནད་འབུ། ཅེ་རྟ་ནད་འབུ་ལ་སྐགས་པ་དྲན་པར་ངེས། ཐོས་པ་  
 ཙམ་གྱིས་ཞེན་ལྟག་པར་བྱེད་པའི་ནད་འབུ་ཕ་མ་དེ་དག་གིས་ནད་ ཡམས་ མཆེད་  
 རྒྱ་བྱས་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཆེ་གཏོང་བས། ཆང་མས་དེ་  
 ལ་མཆིལ་མའི་ཐལ་བ་འདྲོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ལྟ་ནའང་འབུ་ཕའི་འཇིག་རྟེན་ནི་གིན་ཏུ་ཆེ་ལ། དེ་ལ་རིགས་ཀྱང་  
 གིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད། ཁོངས་མི་མང་བའི་འབུ་ཕའི་ཁྱིམ་ཆང་ཆེན་མོའི་ནང་གི་  
 འབུ་ཕ་ཡོད་ཆད་ཆང་མ་མི་ལ་གནོད་པ་ཡོད་པ་ཉུག་མ་རེད། འབུ་ཕ་མི་  
 ཉུང་བ་ཞིག་གིས་མིའི་རིགས་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག་དང་འཇོག་གི་ཡོད། དཔེར་ན།  
 ང་ཚས་ཟ་ཡས་བསྐྱལ་ཆལ་དང་ཞོ་ལྟ་བུ་ནི་ཆང་མ་འབུ་ཕ་ཁ་གསུམ་གྱིས་“ལས་”  
 རྒྱན་བྱས་པ་བརྒྱད་གཞི་ནས་ཟས་སུ་བྱུང་བ་རེད། ཁྱང་གཞེས་ཏུ་སྦྱོང་བའི་  
 གྲའི་ཁྱངས་རྒྱུ་བའི་ནང་གི་གྲའི་ཁྱངས་ཡང་འབུ་ཕས་སྐྱར་སྐོབ་བྱེད་ པར་་་་་་  
 བརྟེན་ནས་ཐོན་པ་ཞིག་རེད། ཡན་མའི་ཆན་ཁག་གི་སྐྱེས་དངོས་ཀྱི་ཅ་བའི་སྐྱན་  
 རིལ་གྱི་འབུ་ཕ་དེས་ཏན་རྒྱུད་ལྷུང་རྗེས་འདྲེས་སྦྱར་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་དངོས་ཀྱི་ བཅུད་་  
 རྗེས་འཕར་སྒྲོན་བྱེད་ཐུབ། འབུ་ཕ་ལ་ལས་དྲུང་ས་རྒྱའི་ནང་གི་སྐྱག་ཆགས་  
 དང་སྐྱེས་དངོས་ཀྱི་རོ་ལྷས་དབྱེ་སྤལ་བྱས་ནས་ཞིང་ས་ལེགས་སྦྱར་དང་ལྷུང་ གིད་་  
 རི་ཆེར་གཏོང་ཐུབ།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ། འབུ་ཕའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཉིན་བཞིན་  
 གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་འབྲེལ། ཆན་རིག་པས་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་  
 པའི་འབུ་ཕ་གསར་པ་མང་པོ་གསར་རྟེན་བྱུང་བ་རེད། མཐུ་རྒྱས་ལྡན་པའི་འབུ་



ཕྱ་རིགས་དེ་ནི་སྤྱི་མ་ཐག་ནས་ལན་རྒྱུ་དང་“ཟ”པར་དགའ་ཞིང་། འཔར་སྤྱི་  
 ལན་རྒྱུ་ཀ་པ་དེ་ཙོ་འབྲུ་ཕྱ་ཚོས་“འཇུ་ལེན”བྱས་པ་བརྒྱུད་འཔར་མིན་གྱི་རྒྱུ་...  
 གཟུགས་སྤྱི་འབྲུར་འཇུ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཚོད་ལྟ་བུས་པ་ལྟར་ན། མཁའ་རྒྱུད་གི་  
 བུ་དྲུ་ལན་རྒྱུ་ཀ་པ་འི་གར་ཚད་99% ཟིན་པ་འི་གཏིར་ཁྲུང་བུ་ལན་རྒྱུ་...  
 ཀ་པ་འི་འབྲུ་ཕྱ་འཁོར་ཆེན་བུར་ཆེ། གཟུར་འཁོར་གཅིག་མ་འདས་པ་ན་འབྲུ་  
 ཕྱ་དེའི་བུ་གི་ལན་རྒྱུ་ཀ་པ་འི་84% ཟས་ཚར་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟར་ལས་  
 སྤྱི་པ་འི་སྤྱི་ནས་འཔར་གས་སྤྱི་འགྲོག་བྱེད་བྱུང་པོ།

### ཨ་ང་ཅི་གསོད་པའི་འབྲུ་ཕྱ།

ཨ་ང་ཅི་ཞེས་སྤྱིར་ཅ་ན་ཐམས་ཅད་དེ་ལ་ངེས་པར་སྤང་། ཁྲག་འཇིབ་  
 གདོན་སྤྱག་འདི་དག་གསོད་པའི་སྤྱི་དྲུ་ཆན་རིག་པས་སྤྱད་པ་གྱི་ནང་བསྟོགས་...  
 ཉི་ཐངས་ཤེས་གང་མང་མང་བརྟོན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱང་སྟོས་དང་། DDT འབྲུ་  
 སྤྱང་སྟོས་ཅི་སྟོགས་ཨ་ང་ཅི་གསོད་པའི་མཚན་ཆ་ཡིན་ཅུང་། དེ་དག་ཚང་མར་  
 སྤྱི་ན་ཞན་ཡོད་པ་རེད། ཉི་སྟོན། དབུས་ཤར་གྱི་ས་ཆ་ག་གེ་མ་ཞིག་གི་འདམ་  
 གཞོང་དྲུ་ཆན་རིག་པས་ཨ་ང་ཅི་གསོད་པའི་འབྲུ་སྤྱིར་རིགས་ཤིག་གསར་རྟེན་...  
 བྱུང་བ་རེད། མཐུ་རྒྱས་ཆེན་པོ་ལྟན་པའི་འབྲུ་ཕྱ་འདི་ཨ་ང་ཅི་འི་གཟུགས་སྤྱི་  
 འཇུ་ལ་ནས་རྒྱུད་འཕེལ་བྱེད་བྱུང། འབྲུ་ཕྱས་བཟོས་པའི་ཆུ་གཤེར་འཇིབ་རྒྱས་  
 པའི་སྤྱི་དཀར་རིགས་ཤིག་གིས་ཨ་ང་ཅི་འི་སྤྱི་ཕྱང་གི་སྤྱི་བུན་བརྟོལ་ནས་སྤྱི་ཕྱང་...  
 བུ་གི་ཆུ་གཤེར་འཇིབ་ལེན་བྱེད་བྱུང། དེ་འདྲུ་བྱས་ན་ཨ་ང་ཅི་འི་སྤྱི་ཕྱང་བུར་  
 གི་ཆུ་གཤེར་བུ་དེ་འཁྲུམས་པར་འཕྱར་བས། ཕྱང་བྱུང་དབང་པོ་ཉི་མས་  
 བསྟུམས་པའི་འདམ་འབག་དང་འདྲུ་བར་སེར་ཀ་ཤིག་གེར་གས་འཕྲོ་ཞིང་། དེའི་  
 ཚེ་ཨ་ང་ཅི་ཡང་གཤིན་མེད་ལུལ་དྲུ་བྱིན་འཕྲོ་གི་རེད། ཨ་མཚར་བ་ཞིག་ནི་ཨ་  
 ང་ཅི་གསོད་པའི་འབྲུ་ཕྱ་དེ་ཨ་ང་ཅི་ཁོ་ན་ལ་དགའ་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་...



གཞན་པའི་འབྲུ་སྤྲོད་དང་། རི་དྲགས་འདབ་ཆགས། བྱིས་བྲ། བྱིས་ཕྱགས་  
 བཅས་ལ་གནོད་འཚེ་གང་ཡང་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། ཚོད་ལྟ་བུས་པ་ལ། ཚན་  
 རིག་པས་ཨ་ར་ཅི་གསོད་པའི་འབྲུ་སྤྲོད་ཀྱི་ བྱི་ བྲ་ 0.4 ས་ཀྱི་ མི་ བྲ་ བཞི་ མ་ 4000  
 ནང་དུ་གཏོར་བ་ན། ཚུ་ཚོད་ 48 ནང་ཨ་ར་ཅི་ 90% ཡན་ཆད་བསད་ཆར་ཡོད་  
 པ་རེད། ཨ་ར་ཅི་གསོད་པའི་ཐབས་ཤེས་འཁོར་ཆོར་ཕྱག་བཙལ་བར་མི་བཟོ་  
 བའི་དབང་གིས། དེའི་ཐོབ་འབྲས་DDT སྤྲོད་པས་འབྲུ་གསོད་སྐྱོན་རྩིས་ལས་ཆེས་  
 ཆེར་ཡག་གི་རེད།

### འབྲུ་སྤྲོད་ཆར་པ་བ་བ།

དབྱར་གཞུང་དུ་ཉི་མའི་ཆ་དུག་གིས་ས་གཞི་གདུང་ནས་མེར་ག་གས་ལ།  
 ལོ་རྟག་སྐྱེལ་ནས་མགོ་བོ་སྤྲད་དེ་གནས། མོ་བྱར་དུ་གནས་བྱུ་ཞིག་ཤིར་སྤྲོད་དང་  
 བཅས་དེ་འབྱར་ཡོང་ནས་“གཤམ་གཤམ་”ཅེས་གོང་བྱ་མང་བོ་ཞིག་མར་འཕངས་.....  
 ཡོང་གི་རེད། གོང་བྱ་དེ་དག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ནས་  
 གད་པ་ན། དེ་ལས་འབྲུ་སྤྲོད་གངས་ཀྱིས་མི་ལང་བ་ཞིག་འབྱར་ཡོང་ཞིང་། དེ་མ་  
 ཐག་དུ་ནམ་མཁའ་སྤྱོད་ནག་འཁྱིག་ཅིང་སྐྱོག་དམར་འཁྱུག་ལ་འབྲུག་སྤྲོད་ཤིར་.....  
 ཤིར་གྲགས། དེར་མཐུད་དེ་ཆར་བ་དྲག་བོ་བབས་ཡོང་གི་རེད། མ་གཞི་དེ་ནི་  
 ཆར་སྐྱེལ་འབྲུ་སྤྲོད་ནམ་མཁའ་ཏུ་འཕྱུལ་རྟགས་བརྟན་པའི་ལྟ་མོ་རེད།

ཆན་རིག་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་དེང་རབས་སུ་ཆན་རིག་པས་མི་ཐབས་ཀྱིས་...  
 ཆར་བ་འབབས་པའི་ཐབས་ཤེས་འཁོར་ཆོར་ཆན་ཞིག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་རྟོག་ཐོན་...  
 ལ། དེ་དག་ལས་འབྲུ་སྤྲོད་ཆར་བ་འབབས་པ་ནི་ཆེས་ཡ་མཚར་བ་ཞིག་རེད།  
 ཐབས་ཐང་ལང་ཡོང་དུ་འཕྱོ་བའི་ཀྱ་མཚོ་ཆན་པོའི་ནང་དུ་མ་གཏི་ཆན་རིག་པས་  
 ཆར་སྐྱེལ་འབྲུ་སྤྲོད་རིགས་མང་བོ་རྟོག་བ་རེད། འབྲུ་སྤྲོད་དེའི་རིགས་ལ་ཆུ་མངས་  
 མངས་འགྲིལ་གྱི་མཐུ་རྒྱས་དང་ཐུན་བ་ཞིག་རེད། རང་བྱུང་ཁམས་སུ་དེ་ཆོ་ཀྱ་

མཚོའི་ལུ་པའི་ནང་དུ་“གཞི་ཆགས་”ཞིང་། ཅ་སྐབས་ཀྱིས་ལུ་པ་གཏོར་ཅ་ན་འབྲ་  
 བྲ་དག་ནས་མཁར་འཕགས་དྲེ་མཁར་རྒྱང་ཁྲིད་ཀྱི་ཆ་སྐངས་ཕྱིངས་འབྲུར་བྱས་་་  
 ནས་ཆར་ཐིགས་ས་དུ་བརྒྱར་ཅེ་ཆར་དུ་འབབ་པར་བྱེད། ཆན་རིག་པས་ཆོད་ལྟ་  
 ཁང་དུ་འབྲ་བྲ་འདི་རིགས་ལྷན་སྤེལ་བྱས་པར་འབྲས་བྲ་སྒྲིན་པར་མ་ཟད། ད་  
 དུང་ཆོད་ལྟ་བྲས་ནས་ཆར་ཐིག་ཕབ་པའང་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་བ་རེད། མི་རིང་  
 པའི་མ་འོངས་པ་ན་འབྲ་བྲ་འདི་དག་ནས་མཁར་མངགས་ནས་ཆར་སྒྲིན་ལྷག་་་་  
 འབབས་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན།

### འབྲ་བྲའི་སྒྲིག་སྒྲན།

འབར་རྒྱས་སྒྲིག་སྒྲན་གྱིས་འབར་རྒྱས་ནང་གི་རྒྱས་འབྲུར་གྱི་རྒྱས་པ་ཐད་་་  
 ཀར་སྒྲིག་རྒྱས་ལྷན་བརྒྱར་བྱུང་ཅིང་། དེ་ནི་ལོ་རལ་སྐབས་བརྒྱད་བརྒྱ་པར་ཐོན་པའི་  
 རྒྱས་མཐོའི་སྒྲིག་སྒྲན་གསར་པ་དེ་རེད། སྒྲིག་སྒྲན་དེ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱས་འབྲུར་  
 གྱི་འབྲུར་སྒྲིག་རྒྱུ་མཁོ་གས་ལྷན་གཏོང་བྱེད་འབྲུར་སྐུལ་དངོས་རྒྱས་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་་་  
 ནི་ལག་ཅལ་གྱི་གནད་འགག་བྱག་ས་དེ་རེད། དང་ཐོག་འབར་རྒྱས་སྒྲིག་སྒྲན་དུ་  
 པ་ལྷགས་དང་པོ་ལྷགས་ལ་སྐྱབས་པའི་ལྷགས་རིགས་ལྷན་དེ་དེའི་འབྲུར་སྐུལ་་་་  
 དངོས་རྒྱས་བཟོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ལྷགས་རིགས་དེ་དག་ནི་རིན་ཐོང་  
 མཐོ་པའི་དབང་གིས་སྒྲིག་སྒྲན་གསར་པ་འདི་རིགས་བྲུབ་གདལ་གཏོང་ཁག་པོ་་་  
 ཡོད་པ་རེད།

1983 ལོར། ཆན་རིག་པས་འབྲ་བྲ་རིགས་ཞིག་ལས་ཅ་ཁོན་ཐུའོ་ཆིང་མི་  
 ཞེས་པའི་རྒྱར་ཅི་ཞིག་རྒྱངས་ལེན་བྱས་པ་རེད། རྒྱ་ཅི་འདིས་ལྷགས་རིགས་ཀྱི་  
 ཆབ་བྱས་ནས་འབྲུར་སྐུལ་དངོས་རྒྱས་བཟོས་ན། སྒྲིག་སྒྲན་གྱི་རྒྱས་འབྲུར་རྒྱས་པ་  
 སྒྲིག་རྒྱས་ལྷན་བརྒྱར་པའི་ལས་ཆོད་ 60%—70% པར་མཐོ་རུ་གཏོང་བྱུང།  
 དེར་མ་ཟད། འབྲ་བྲ་ལྷན་འཕེལ་འཁོར་ཆེན་བྲས་ཆོག་པས་རྒྱར་ཅི་འཁོར་ཆེན་

མོན་ཏེ་སྒྲིག་སྒྲན་གྱི་མ་ཙུང་ཡང་ཆེས་ཆེར་དམའ་ཏུ་གཏོང་བྱུང་། འབྲུ་ཤུ་ལྷུར་  
 ཅིས་བཟོས་པའི་སྒྲིག་སྒྲན་ལ་ནི་འབྲུ་ཤུ་ལྷུར་སྒྲིག་ཞེས་ཟེར་རོ།

### འབྲུ་ཤུ་ལས་སྒྲུམ་ཐོན་པ།

སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་གི་རྩ་སྒྲུམ་དང་རྩ་སྒྲུམ་གྱི་མོན་ཁྲུང་ས་ནི་རྩ་སྒྲུང་ནས་རྩ་  
 རྩ་དུ་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ག་པར་རྩ་ས་པའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་གསར་པ་གཏོང་དུ་  
 འཕྲོ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། རྩ་ས་དེས་སྤྱི་རབ་རིག་པའི་མཁས་པས་ང་ཚོར་འབྲུ་.....  
 ཤུས་མིའི་རིགས་ལ་རྩ་གས་བྱས་ནས་རྩ་ས་པའི་མོན་ཁྲུང་ས་ཤིན་དུ་དགོན་པའི་རྩ་ས་  
 པ་ལས་སར་བ་བྱེད་བྱུང་ཅེས་བཟུན་པ་རེད། ཅ་ན་དེའི་ཚུ་ལྷན་མཆོད་ཞིག་གི་  
 བར་དུ་ཆན་རིག་པས་མཉམ་འཆོ་བྱེད་པའི་འབྲུ་ཤུ་རིགས་གཉིས་ཏེ་འབྲུ་ཤུ་སྒྲིག་  
 བ་དང་མདོག་མེད་འབྲུ་ཤུ་ཞེས་པ་གཉིས་གསར་རྟེན་བྱུང་བ་རེད། འབྲུ་ཤུ་སྒྲིག་  
 བས་དབྱང་གཉིས་སུ་འབྲུང་“འཁྲུང་མིད་བཏང”ཟེས་སྒྲི་ལྷན་དེས་པ་“སྒྲིག་  
 བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་མདོག་མེད་འབྲུ་ཤུ་སྒྲི་ལྷན་དེས་པ་དེ་“འཁྲུང་མིད་  
 བཏང”ཟེས་སུ་ཆིང་འདྲིས་སྒྲིར་དེས་ཟེས་འདྲིས་པའི་གཤེར་གཟུགས་ཤིག་  
 “སྒྲིག་”བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཤེར་གཟུགས་དེ་ལས་སྒྲིག་བྱས་པ་བརྒྱད་འབར་  
 ཟེས་འདོན་བྱུང་པའི་མ་སྒྲུམ་ཆགས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་ལྷར་ན།  
 མཆོད་ཏེ་ཆུ་སྒྲི་ལེ་བྲུ་བཞི་མ་ 3 གྱི་ནང་དུ་འབྲུ་ཤུ་འདི་གས་ས་ཆོ། བ་1 བར་དུ་  
 མ་སྒྲུམ་ཡོད་དུང་ལྷུར་ 22 བཟོ་འདོན་བྱེད་བྱུང་། (རྟ་རྩ་བཟུང་།)

(སྐག་ལྷེ་27པར་མཐུད་པ) ལྷ་སྒྲིར་བྱེད་མཁན་དེ་ཚོ་སྒྲི་ལེན་བྱས་ནས་ཁོ་

ཚོ་ལ་ཞལ་སྤྱད་དང་ལྷ་སྒྲིར་བཞོད་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་གྱི་རེད།

དཔལ་དཀའ་བའི་ཆ་བའི་གོ་ལ་དེ་ནི་དུས་རབས་ 21 པར་མི་རྣམས་...  
 གྱིས་ཡིད་སྒྲོན་རེ་བལྟས་བྱེད་སའི་ནང་གི་གཙུག་ཁྱུན་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཞིང་། བམ་ཞིག་  
 མི་རྣམས་གྱི་རེ་བ་ཡོངས་སུ་འབྲུབ་པར་ངེས། (ཡིན་པའི་དབྱིན་གྱིས་བཟུང་པ།)

# ཟླ་བའི་གོ་ལའི་བྱང་ཁྱེད།

ཟླ་བའི་གོ་ལ་ནི་མིའི་རིགས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྐར་མ་ཞིག་རེད།  
 དེ་དང་རང་ཆའི་སའི་གོ་ལའི་བར་རྒྱང་ཐག་སྒྲིལ་གྱི་ 38 མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་ཟོ་  
 རེད། ལོ་རབས་དྲུག་ཅུའི་དུས་མཚུག་ནས་ལོ་རབས་བདུན་ཅུའི་དུས་འགོའི་བར་  
 ལ་མེ་གོའི་འཇིག་རྟེན་མཁའ་སྐྱོད་པ་ 12 ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་དུ་སློབས་སྤྱང་ཡོད་  
 པར་མ་ཟད། ཟླ་བའི་གོ་ལའི་བྲག་རྩོད་དང་ས་རྒྱ་སྒྲིལ་གྱི་ 382 སའི་གོ་ལའི་ཐོག་  
 ཁྱེད་ཡོང་ཡོད་པ་རེད། དེས་མ་ཆད་དེ་གར་རྟོ་སྐལ་ཤུགས་ཆོད་ལྟ་སྒྲིག་ཆས་ 5  
 བཅུགས་ཡོད་པ་རེད། དུས་མཚུངས་སུ་སྤྱུ་ལེན་གྱི་ཁ་ལོ་སྐྱར་མཁན་མེད་པའི་  
 ལྷལ་ཞིབ་འཕུལ་ཆས་ཀྱང་ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་ལ་མཉེན་འབབ་བྱས་ཏེ་གསོར་ཟོ་  
 འཕེགས་བརྒྱབ་ནས་བྲག་རྩོའི་མ་དཔེ་སྤངས་ཏེ་ཆུར་སའི་གོ་ལ་ཐོག་ཁྱེད་ཡོང་ཟོ་  
 ཡོད་པ་རེད།

## ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་གང་སར་ནོར་བུས་གང་ཡོད།

ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་མི་མེད་ལུང་སྤྱང་ཡིན་ཅུང་ཅ་ཆེ་བའི་ཐོན་ཁུངས་ཟོ་  
 མང་པོ་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱིས་གཏོར་རྩོད་རིགས་ 55 ཞེས་ཡོད་པའི་ནང་གི་གཏོར་རྩོད་  
 རིགས་ 6 ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་དུ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཟླ་བའི་གོ་ལའི་བྲག་རྩོད་དང་ས་  
 རྒྱའི་ནང་ལ་བརྒྱ་ཆ་ 20—30 ཡི་ལྷགས་རིགས་ཡོད། ལྷགས་རིགས་ལ་ལྷགས་  
 དང་། ཏ་ཡང་། ཀྱུ་ལྷགས་ཐོག་ཡོད། བརྒྱ་ཆ་ 30 ཡི་ཀྱའི་དང་། བརྒྱ་  
 ཆ་ 40 ཡི་དབྱང་རྒྱང་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་ད་དུང་འཕྲོ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་མ་  
 རྒྱུ་ཡིན་དང་ཐུགས་སྒྲུབ་ཡོད་པ་རེད།

ཟླ་བའི་གོ་ལའི་ཐོག་དུ་ཐའེ་ལྷགས་གཏོར་རྩོད་འཕོར་ཆེན་ཡོད་ཅིང་། དེ་  
 དག་གི་ནང་ལ་དབྱང་རྒྱང་འབྲེས་ཆད་ཏ་ཅང་མཐོན་པོ་ཡོད་པ་རེད། གཏོར་

དངོས་དེ་དག་དབྱེ་བྲལ་བཅང་བ་ཡིན་ན་ལྷགས་སྒྲིག་གི་ཁྱུ་ཆ་ནམ་པ་སྒྲ་ཚལ་ས་  
 འཕྲོ་བྲལ་བ་དང་འབྲེལ་གཤེད་གཟུགས་དབྱང་སྤྱང་དང་ཆིང་སྤྱང་འཁོར་ཆེན་...  
 ཡང་འཕྲོ་བྲལ་བ་ས། དེས་མི་ནམས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ལས་སྒྲན་གྱི་དགོས་མཁོ་  
 ཡིད་ཆེམས་པ་ཞིག་སྤྱང་བྲལ་བར་མ་ཟད་ད་དྲུང་འཁོར་ལམ་བརྟུན་ འདྲན་འཕྲར་  
 བྱའི་འབར་རྩལ་ཀྱང་བྲལ་ཚལ།

## ཆ་བའི་གྲོ་ལའི་ཐོག་གི་བཅོ་བྱ་ཁག་དང་པོ།

ཆ་བའི་གྲོ་ལའི་ཐོག་གི་ཁྱང་ཁྱིར་དེ་ 2017 ལོ་མ་སློབས་གོང་ལ་ཐོན་བྲལ་  
 ཀྱི་རེད། དེ་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ཆ་བའི་གྲོ་ལའི་ཐོག་གི་བཅོ་བྱ་ཅམ་ཞིག་རེད།  
 བཅོ་བྱའི་སྒྲིག་ཆས་དང་མི་སྒྲ་ནམས་ཐེངས་ 12 བྱས་ནས་འཁོར་ལམ་བརྟུན་.....  
 འདྲན་འཕྲར་བྱའི་ནང་ལ་བཟུང་ནས་ཆ་བའི་གྲོ་ལའི་ཐོག་ལ་སློབས་པ་བྱེད་ ཀྱི་...  
 རེད།

ཆ་བའི་གྲོ་ལ་འཇུགས་སྒྲན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲན་སྤྱད་དམག་དབྱང་ནི་འཕུལ་  
 འཁོར་མི་དང་། ས་གོ་འཕུལ་འཁོར་། ས་བཤང་འཕུལ་འཁོར་སྒྲིག་ཆས་  
 ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་ལ་སའི་གྲོ་ལའི་མིས་ཐག་རིང་ནས་ཁ་ཁྱུར་ཏེ་ལས་ཀ་བྱེད་  
 ཏུ་འཇུག་གི་རེད། བཅོ་བྱ་ན་ལ་ཐོག་མའི་ཆ་ནས་བྲལ་འབྲས་ཤིང་ཅན་ཞིག་ཐོབ་  
 རྩལ་བྱ་གཞི་ནས་འཇིག་རྟེན་མཁའ་སྤྱོད་པ་མི་ 3—7 ཁག་བྱེད་ནས་ཆ་བའི་གྲོ་...  
 ལའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱད་ཁྱུ་རེད། འཇིག་རྟེན་མཁའ་སྤྱོད་པ་ནམས་བཟུང་ཡིད་ལའི་ཁང་  
 པ་དེའི་ཕྱད་ཀ་ས་དོང་ནང་ལ་སྤྲས་ཤིང་། ཁང་པ་དེའི་སྒྲིགས་བཞི་ལ་མཐུག་ཆད་  
 མི་ 1—2 ཡི་ཆ་ས་སྤྱང་གསལ་བྲས་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲོ་འདྲེད་བྲག་པོ་བཀག་  
 འཁོག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འགོ་ཚུགས་པའི་དུས་རིམ་ལ་ཆ་བའི་གྲོ་ལའི་ཐོག་གི་  
 འཇུགས་སྒྲན་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་དགོས་པའི་འཆོ་བའི་སྤྱད་ཁྱུ་དང་། བཟའ་  
 ཆས། དབྱང་སྤྱང་སྒྲིག་ཆང་མ་ནི་སའི་གྲོ་ལ་ནས་ཡར་སྐྱེལ་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་

ཅིང་། བོད་སྐད་ཀྱི་ཐུང་པོའི་ཆུ་དེ་སྐྱལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་ལག་བརྒྱད་ནས་རིས་  
འཁོར་བོད་སྐད་བྱས་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད། དཀོན་པའི་དབྱང་ཆུང་གི་གནད་དོན་  
དེ་ཐག་གཅོད་སྒྲུ་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཆེ་པའི་གོ་ལའི་སྐྱལ་གི་བཙོ་བྱ་ཁག་  
དང་པོ་དེ་དག་ཆང་མ་ནི་པལ་ཆེར་དབྱང་ཆུང་པོ་བཙོ་བྱ་ག་སྟེ་རེད།

ཁྱོད་ཀྱིས་སྟེས་དང་། གོ་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་གྱིས་ཆེ་པའི་གོ་ལའི་  
མཐོངས་ཡངས་གཏོར་ཁ་ནས་གོ་འདོན་བྱས་པའི་ལྷགས་དང་ཐའེ་ལྷགས་གྱི་.....  
གཏོར་ཁ་མང་པོ་དེ་རང་འབྲུལ་འབྲུལ་འཁོར་གྱིས་ཆུང་འབྲུལ་རགས་འདེམས་དང་  
ཞིབ་འདེམས་བྱས་རྗེས་བཟུ་ཐང་ནང་ལ་ལྷགས་ཏེ་ཆིང་ཆུང་འབར་རྣམས་བཏང་ན།  
ཆིང་ཆུང་དེ་དང་གཏོར་ཁའི་ནང་གི་དབྱང་ཆུང་གཉིས་ཀ་འདེམ་སྒྲུར་བྱས་ནས་ཆུ་  
ལ་འབྲུར་གྱི་རེད། དེ་ནས་ཡང་ཆུ་སྐྱལ་དབྱེ་བྲལ་བྱས་པས་ན་ཆིང་ཆུང་དང་.....  
དབྱང་ཆུང་འཕྲོ་བྱུང་གྱི་རེད། ཆིང་ཆུང་དེ་འབར་རྣམས་བྱས་ཏེ་ཆུ་མཐུད་ནས་  
ཐར་ཆོག་ དབྱང་ཆུང་དེ་ལས་སྟོན་བྱས་ནས་གཤེར་གཟུགས་དབྱང་ཆུང་པོ་སྟེ་  
རྗེས་གསལ་ཏེ་བྱེད་ཆོག་པས། ཆེ་པའི་གོ་ལའི་རྟེན་གཞིའི་སྐྱལ་ང་ཆོས་གཤེར་  
གཟུགས་དབྱང་ཆུང་གི་ལྷགས་ཀྱིན་ཆེན་པོ་བློང་དང་བློང་བྱས་ནས་བཟུར་ཡོད་པ་  
མཐོང་བྱུང་གྱི་རེད། གཤེར་གཟུགས་དབྱང་ཆུང་དེ་དག་རེ་རེ་བྱས་ནས་མཁའ་  
འབྲུལ་ལྟེ་གནས་ས་སར་སྒྲུལ་འདེན་བྱས་ཆོག

ཆེ་པའི་གོ་ལའི་གསར་སྒྲུལ་བྱེད་པ་དང་འབྲུལ་ཁར་ལས་ལྷ་ཆ་པོ་བཙོ་བྱ་དང་  
ལྷགས་རིགས་ལས་སྟོན་པོ་བཙོ་བྱ་སྒྲུ་རྗེས་སྒྲུ་ལྷགས་མེད་གྱི་རེད། ཆེ་པའི་གོ་ལའི་  
མཆན་མའི་དུས་ཆེད་ཉི་མ་བཙོ་བྱས་རིང་པས། ཉི་མའི་རྒྱས་པ་བོད་སྐད་བྱེད་  
སྐབས་བཟེ་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེའི་ཁྱིམ་སྒྲུལ་ལྷགས་སྐྱོད་པར་དོ་རྒྱས་སྟོན་  
འདོན་ས་ཆོགས་ལ་བརྟེན་དཀོས་གྱི་རེད།

ཆེ་པའི་གོ་ལའི་ཐོང་ཁྱོད་པ་དབྱང་ཆུང་བྱེད་པ།

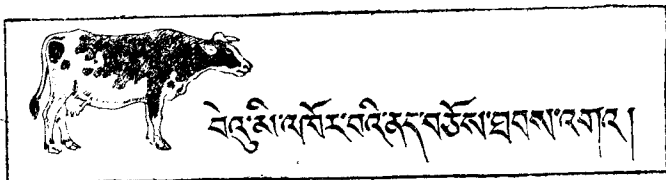
ཆེ་པའི་གོ་ལའི་འལྲུགས་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིབས་པ་དང་འབྲུལ།

པམ་གྱི་དང་ཕྱིར་བྱིས་པར་གྱི་མཆམས་ཅད་ཉིན་བཞིན་གསལ་ལ་མ་གསལ་འབྱུང་  
ཐུང་གི་རེད།

ཟླ་བའི་གོ་ལའི་གཏེར་རྩྭ་མང་ཆེ་བ་དེ་རྩིས་སྤྲུལ་རིམ་བའི་ནང་ལ་གནས་  
ཡོད་ལྟ་བུ། ལྟ་བུས་བདེའི་མཐོང་ས་ཡང་ས་སྟོན་འདྲོན་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་  
གཏེར་ཁ་སྟོན་འདྲོན་བྱེད་ཆོག་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཟླ་བའི་གོ་ལའི་བཟོ་  
གུས་གཏེར་རྩྭ་ལྟ་བུ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྤྲུལ་གྱི་མ་རེད། དེ་  
མིན་གཏེར་རྩྭ་མང་ཆེ་བ་དེ་མེ་སྟོགས་ནང་བཞིན་གྱི་སྟོན་གྲགས་ཁབ་ལེན་འཕེན་  
ཆས་ཀྱིས་བར་སྤྲང་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱ་འཛོག་ས་ཆོགས་ལ་འཕངས་རྒྱུ་རེད། དེ་ནས་  
བརྒྱུད་འདྲེན་འཕུར་བྱས་མཉམ་བཟུང་འཁོར་ལམ་སྟོན་གི་བར་སྤྲང་བཟོ་གྲུ་འམ་  
སའི་གོ་ལ་ལ་སྟེལ་འདྲེན་བྱེད་དགོས་གྱི་རེད།

ཟླ་བའི་གོ་ལ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་བྱེད་པར་ཆུ་མེད་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།  
ལྟ་བུས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཟླ་བའི་གོ་ལའི་སྟོན་ནས་དབྱེད་ཆུང་འཁོར་ཆེན་སྟོན་  
སྟེང་བྱེད་སྤྲུབ་པས་ཆིང་ཆུང་རྟོག་ཅམ་ཁ་གསལ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད། ཟླ་བའི་  
གོ་ལའི་ས་རྒྱའི་ནང་ལ་མལ་ཆེར་ཅི་ཤིང་སྟེང་བར་དགོས་པའི་གཏེར་དངོས་ལྟ་བུ་  
ཆ་ཡོད་ཅད་འདུས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཉན་ཆུང་གིས་འདྲང་གི་ཡོད་པ་མ་  
རེད། མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་སྐབས་ཅིག་རིང་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཟླ་བའི་གོ་  
ལའི་རྟོན་ཁབ་ནང་སྤྲོ་སྤྲོ་གིས་སྤྲོ་ཆལ་དང་། ཀྱ་དང་ཤིང་རྟོག་བཅས་སྟེ་  
ཐུབ། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ཟླ་བའི་གོ་ལའི་སྟོན་ཞིང་པ་ཁག་གཅིག་གསར་དུ་སྟོན་  
ཡོང་གི་རེད།

ཟླ་བའི་གོ་ལའི་སྟོན་བྱེལ་བྱིང་ཆེ་ཤོས་ཡོད་ས་ནི་མཁའ་འགྲུལ་ལྟེ་གནས་  
ཡིན་ཞིང་། ལྷང་དབྱིབས་གཤེར་གཟུགས་དབྱེད་ཆུང་ལྷགས་ཀྱིན་ཆེན་པོ་ལྷག་  
པའི་བརྒྱུད་འདྲེན་འཕུར་བྱ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་ཡར་འཕུར་མར་འབབ་བྱེད་གྱི་  
ཡོད་པ་ལྟར། ཟླ་བའི་གོ་ལའི་སྟོན་གི་སྟེང་དམངས་ནམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཉིན་རེ་  
ལས་ཉིན་རེ་མང་བའི་འགྲུལ་སྟེང་། (སྟོན་ལྟེ་23པར་གཟིགས།)



## བཞེན་མར་མངལ་མི་ཆགས་པའི་སྐྱེ་མཆན།

མ་པའུ་ཞིག་ལ་གཉིས་རིང་ལ་གསེར་སྒྲིང་པུས་པའམ་ཡང་ན་གཟུགས་ཕྱང་  
 གི་ཕྱིན་ཅད་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་བཟུང་སྒྲིབས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཆགས་སྐྱེད་ཕྱགས་ཟེར་  
 བས་སྐྱེ་བ་སྒྲིང་དུ་ཞུགས་ཆོག་ལ། བའུ་སྐྱེད་སྒྲིང་བའི་བ་མའམ་འབྲི་མ་ཞིག་  
 ཡིན་ཕྱིན་བའུ་བཅས་ནས་དུས་ཡུན་ལོས་འཆམ་ཞིག་འགོར་རྗེས་སྐྱེ་ཡང་སྐྱེ་བ་  
 སྒྲིང་བྱེད་པ་དེ་ནི་སྐྱེན་བུ་ལ་བཞེན་མའི་སྐྱེན་ཕྱེན་གྱི་སྐྱེད་འཕེལ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་  
 མོད། འོན་ཀྱང་རྟག་པར་སྐྱང་རྒྱུ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་སྐྱེད་རན་  
 བའི་སྐྱེ་ཆོག་ལ་ལར་ཆགས་པ་མི་སྐྱེ་བའམ་ཡང་ན་ཆགས་དུས་གསུམ་བཟུང་དེ་  
 སྐྱེ་བ་སྐྱེད་ལན་མང་པུས་ཀྱང་མངལ་མི་ཆགས་པའི་གནས་རྒྱུ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་  
 རེད། སྐྱང་རྒྱུ་དེ་རིགས་ལ་བཞེན་མ་མངལ་མི་ཆགས་པའམ་མི་བཅའ་བའི་ནད་  
 ཅས་བརྗོད་དོ།

འོ་ན་བཞེན་མར་མངལ་མི་ཆགས་པའི་སྐྱེ་སྐྱེན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། མདོར་  
 བརྒྱུས་ནས་བཤད་ན་གཤམ་གསལ་གྱི་སྐྱེ་མཆན་འདི་དག་ལས་མ་འདས་ཏེ།  
 གཅིག གཟན་ཆས་བདག་གཉིས་བྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་པ་སྐྱེ། དཔེར་ན་  
 གསེར་སྒྲིང་ཐང་ནས་ཀུན་གཟན་ཆས་ཕྱིན་པ་མི་འདྲང་བར་ཆོག་གི་སྐྱེ་མ་བཟུགས་  
 པའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་བཟུགས་ཐུང་གཟན་ཆས་ནས་བྱངས་ཉུང་དགས་པས་བཞེན་མ་  
 སྐྱེས་འཕེལ་དང་སྐྱེ་བུ་འཁོར་བར་ཉིར་མཁོའི་སྐྱེ་དཀར་གྱི་རིགས་དང་། འཆ་  
 བཅུད། གཉིས་རྗེས་བཅས་ཞན་པའམ་ཉུང་བ་སྐྱེ་བུ་དང་། དེ་མིན་དཔེར་ན་འོ་



ॐ བོན་སྐབས་པལྒོ་དགས་པའམ་ཡང་ན་མངལ་ཆགས་རྗེས་འོ་མ་པལྒོ་མཆམས་  
 འཛོག་རྒྱ་འཁོར་དགས་པ་དང་། ཟུང་ཁེབས་ཅན་གྱི་ཚྭ་ར་མེད་པ། བྱང་ངམ་  
 ཚ་དགས་པ། ཟུན་ཞིང་གཤེར་དགས་པ། འགལ་སྐྱོད་མ་བྱས་པ་སྐགས་ལྟ་བུ་  
 རེད། གཟན་ཆས་བདག་གཉིར་འོས་གིང་འཆམ་པ་ཞིག་མ་བྱས་ན་པལྒོན་མའི་སྐྱེ་  
 འཕེལ་ཐད་ལྷགས་སྐྱེན་ཐེབས་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་པར་དུ་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོ་  
 རྒྱས་འཕེལ་རྒྱན་ལྡན་ཡོང་བ་དང་སྤྱི་བ་སྐྱོར་གྱི་རྒྱན་ལྡན་འགལ་སྐྱོད་ལ་ལྷགས་.....  
 དེ་བས་ཆེ་བ་ཞིག་ཐེབས་པར་བརྟེན། དེ་ནི་པེའུ་མི་བཅའ་བའི་རྒྱ་སྐྱེན་གཙོ་  
 བོ་རེད།

གཉིས། སྐན་ལྷགས་བདམས་པ་འོས་གིང་འཆམ་པ་ཞིག་མིན་པ་སྟེ།  
 གཅིག་ནས་གནག་ཐུག་ལ་ལར་རྒྱད་སྟེལ་མི་རུས་པའི་ནད་ཕྱག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་  
 རྒྱིག་རིལ་རྒྱས་རྒྱལ་འཆར་ཅན་མ་ཡིན་པ་(རྒྱང་དགས་པ་ལྟ་བུ)དང་། རྒྱིག་  
 རྒྱགས་ཚ་ནད་ཕྱག་ཡོད་པས་ཁམས་དཀར་ཕོན་མི་བྱབ་པའམ་ཡང་ན་ཁམས་.....  
 དཀར་འཁྲུག་པོ་མིན་པ་དང་ཁམས་དཀར་ཡ་མ་གཟུགས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ། སྐྱེ་  
 འཕེལ་དབང་པོ་མི་ལེགས་པས་སྤྱི་བ་སྐྱོར་མི་བྱབ་པ་བཅས་མདོར་བསྐྱས་ནས་.....  
 བཤད་ན་གནག་ཐུག་དེ་རིགས་སྤྱི་བ་སྐྱོར་དུ་སྐྱོད་མི་འོས་པ་ཞིག་རེད། གཉིས་  
 ནས་གཉིན་ཉིད་བར་རྒྱད་འཕེལ་བྱས་པའམ་ཡང་ན་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་ཐིག་ལེ་.....  
 འཆུག་དུས་བཀོལ་སྐྱོད་ལྷགས་སྟོལ་དང་འགལ་བ་བྱུང་བ་སྐགས་ཆང་མས་པལྒོན་  
 མར་མངལ་མི་འཁོར་བ་བརྩོ་གི་རེད།

གསུམ། པལྒོན་མའི་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོ་རྒྱས་འཕེལ་བྱས་པ་ཆ་མི་ཆང་བ་  
 ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན་མོ་ཚྭ་གི་སྐྱེ་སྟོང་། མངལ་ལམ། བྱ་སྟོང་། ཁམས་  
 དམར་འབྱུང་གནས་བཅས་ཉ་ཅང་རྒྱང་དགས་པ་དང་། པལྒོན་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 མཆན་མ་ཕོ་མིན་མོ་མིན་གྱི་མ་ནིང་གཟུགས་སུ་བྱུང་བ་བཅས་ཡིན་ན། མོ་ལྷགས་  
 དེ་རིགས་ཀྱིས་རྒྱན་ལྡན་དུ་རྒྱད་འཕེལ་བྱེད་མི་བྱབ་པ་སྟོས་མ་དགོས་སོ། །

བཞི། བཞེན་མར་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོའི་ནད་ཕྱག་ཡོད་པ་རྟེ། སྐྱེ་ཅིས་  
 བྱས་པ་ལྟར་ན་བཞེན་མར་སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོའི་ནད་ཕྱག་ཡོད་ཅད་ཀྱིས་བཞེན་...  
 མའི་བསྐྱེམས་གྲངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་བཅུ་ནས་སྐུ་མ་ཅུ་བེན་ལ། དེ་ནི་བཞེན་མས་  
 བྱ་གུ་མི་བཙའ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་རེད། སྤྱིར་དང་རྒྱུན་དུ་མཐོང་བ་དང་  
 གནོད་སྐྱོན་ཆབས་ཆེ་ཤིས་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་འགའ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ།  
 ཁམས་དམར་སྐྱོད་ཀྱི་རྩ་པ་ཉམས་པ་དང་། ཁམས་དམར་འབྱུང་གནས་གུམ་  
 ཉིད་དུ་བྱུར་པ། ཁམས་དམར་འབྱུང་གནས་སྐྱོས་སྐངས་བྱུང་བ། ཁམས་  
 དམར་འབྱུང་གནས་ཡུན་རིང་དུ་སེར་གཟུགས་སྐྱ་ཆགས་པ། དེ་མིན་ཁམས་  
 དམར་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ཆ་ནད་དང་། ཁམས་དམར་རྒྱག་ཅའི་ཆ་ནད། མངལ་གྱི་  
 ཆ་ནད། མངལ་དུ་ནག་བསྐྱེད་པ། མངལ་སྐྱེའི་ཆ་ནད། སྐྱེ་ལམ་ཆ་ནད་  
 སྐྱེ་ལམ་སོ། སྐྱེ་འཕེལ་དབང་པོའི་ནད་རིགས་དེ་དག་ལས་གང་ཞིག་ཕྱག་ནའང་  
 ཆང་མས་ཁམས་དམར་ཕྱོད་པ་དང་ཆགས་པ་ལངས་པར་བྱུགས་ཀྱིན་ཐེབས་སྤྱིད་...  
 ལྟབས་དེ་སྤེལ་སྐྱོར་བྱེད་མི་བྱུང་བས་མངལ་ཆགས་མི་རྣམས། དེའི་ཕྱིར་གཤམ་སྤྱིད་  
 ནད་ཅན་དེ་ཆོར་ལམ་སང་སྐྱོན་བཙོས་མ་བྱས་ན་མངལ་འཇིག་གྱི་རེ་བ་སྤྱིང་བར་  
 འགྱུར་རོ།

## བཞེན་བཙོས་བྱེད་ བབས།

བཞེན་མར་མངལ་མི་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་འདི་འདྲ་རྩྭ་གྲ་ཆེ་བ་...  
 ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ང་ཚོས་ནམ་ཞིག་ཟོག་ཞིག་ལ་མངལ་མི་ཆགས་པའི་ནད་  
 ཕྱག་ཡོད་པ་ཤེས་ཆེ། ཟོག་མར་ནན་ཏན་གྱིས་ནད་རྒྱུན་ཞིབ་ཅད་བྱས་དེ་དམིགས་  
 ལུལ་ལྟར་པའི་སྒོ་ནས་འགྲོག་བཙོས་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ན་ད་གཞོད་ལས་རྒྱང་ཡན་...  
 ཆའི་རྣམས་པ་ཕྱོད་བྱུང་གྱི་རེད། གཤམ་སྤྱིད་གཟན་ཆས་བདག་གཉེར་ཐད་ཀྱི་གནད་  
 རྟོན་ཡིན་ན་གཟན་ཆས་བདག་གཉེར་བྱེད་སྤངས་ལེགས་སྐྱ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།

སྒྲིལ་ལྟར་སྒྲིལ་མི་རྒྱས་པའི་ནད་དང་ཡང་ན་བཞོན་མའི་སྒྲིལ་ལྟར་དབང་  
 སྒྲིལ་ཅན་ཡིན་ན་དུས་ཤོག་དུ་སྒྲིལ་གྱི་དག་སྒྲིལ་འདྲིལ་བྱེད་དགོས།  
 རྒྱུ་འཕྲུལ་སྒྲིལ་དང་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ཆད་འཕྲུལ་པ་ཡིང་སྒྲིལ་དུ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ་  
 བཞོན་མ་ནས་སྒྲིལ་ལྟར་འགྲུལ་སྒྲིལ་འོས་འཚམ་པ་ཞིག་བྱེད་དུ་འཇུག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནི་  
 བཞོན་མར་མངལ་མི་ཆགས་པའི་ནད་འགོག་བཅས་བྱ་སྒྲིལ་གལ་འགངས་ཏེ་ཅང་  
 ཆེ། སྒྲིལ་ལྟར་དབང་པོའི་སྒྲིལ་གྱིས་བྱུང་པའི་མངལ་མི་ཆགས་པའི་ནད་རིགས་ལ་  
 ཆ་མཚོན་ན། ཅོད་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཅས་བྱེད་པའི་ཅ་དོན་གཞིར་བཟུང་  
 ཞིང་གནས་ཆུལ་མི་འདྲ་བར་དམིགས་ཏེ་དུས་ཤོག་དུ་བབ་བསྒྲིལ་གྱིས་སྒྲིལ་བཅས་  
 བྱེད་དགོས་ལ། འདྲིལ་སྒྲིལ་བཅས་བྱེད་ཐབས་རིགས་འགའ་བདམས་ནས་རྒྱུ་  
 བྱ་ནི།

དང་པོ། གཙང་བལྟེན་བྱེད་ཐབས་ཏེ། རུལ་འགོག་དུག་སེལ་སྒྲིལ་ཆུ་སྒྲིལ་  
 དེ་དབང་པོ་ནད་ཅན་གྱི་དབང་པོ་གཙང་འཁྲུང་བྱས་ནས་མངལ་གྱི་ཆ་ནད་དང་།  
 མངལ་ནད་ནག་བསྒྲིལ། མངལ་སྒྲིལ་ཆ་ནད་སྒྲིལ་སེལ་སྒྲིལ། སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་  
 རྒྱུ་སྒྲིལ་ཀྱི་མཆོད་སྒྲིལ་ཅན་ཆུ་0.1%དང་། ཅེས་མའི་སྒྲིལ་ཆུ་གསར་པ་0.1%།  
 ལེ་སྒྲིལ་རུལ་ལེས་སྒྲིལ་ཆུ་0.1%བཅས་སྒྲིལ་ཆུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དེ་དག་འབྲིག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་  
 མི་བསྒྲིལ་ནས་ཆ་ནད་བྱུང་ཡོད་པའི་དབང་པོའི་ནད་དང་སྒྲིལ། སྒྲིལ་བྱས་  
 བས་དབང་པོའི་ནད་དུ་བཞག་ནས་སྒྲིལ་ཆུ་དང་ནད་སྒྲིལ་དུ་བྱུང་པའི་ཐགས་རྒྱུ་  
 ཡོད་དག་འབྲིག་སྒྲིལ་དེའི་ནད་ཕྱིར་འཕྲོད་དུ་འཇུག་དགོས། དེ་ལྟར་ལན་དུ་མ་  
 བྱས་ནས་ཕྱིར་ཕྱོད་ཡོང་པའི་གཞིར་གཞུགས་དང་སྒྲིལ་གཙང་བ་ཞིག་མ་བྱུང་  
 བར་འཇུག་དགོས། དེ་ནས་སྒྲིལ་ཆུ་སྒྲིལ་དང་ཅིན་ཆུ་སྒྲིལ་ཆུ་1~2 བར་རམ་  
 ཡང་ན་ཉིང་ཨན་སྒྲིལ་ཆུ་(བྱག་སྒྲིལ་)ཆུ་10~20 ཅམ་དབང་པོའི་ནད་སྒྲིལ་  
 དགོས། དེ་ལྟར་ཉིན་གཉིས་རེའི་ནད་གཙང་སྒྲིལ་ལན་གཅིག་རེ་སྒྲིལ་མར་ཐེངས་  
 2—4 བར་ཅམ་བྱས་ན་ཆུ་གཉིས་དང་།

གཉིས་པ། འབྲུ་ཐ་འགྲོག་བྱེད་སྐྱེན་ཇས་སྤྱད་ནས་སྐྱེན་པོས་བྱེད་ཐངས་  
 ཏི། ཆིན་མེ་སྤྱུ་ཅིས་གཞི་ཁྲི་200ནས་300པར་དང་། ལན་མེ་སྤྱུ་ཅིས་གཞི་  
 ཁྲི་200ནས་300པར། སྤྱུ་མེ་སྤྱུ་ཁྲི་2ནས་3ཙམ་པཅས་སྤྱད་ནས་ག་གནག་  
 བང་ཁབ་བྱག་བྱུ་ལམ་ཡང་ན་པར་ཆའི་ཉི་ཤུ་རྩ་ལན་སྤྱི་ཉིང་སྐྱེན་ཏེ་ཉིང་.....  
 100ནས་150ཙམ་སྤྱད་ནས་ག་གནག་གམ་སྤྱད་ཅར་ཁབ་པར་པ་ན་ཆ་ནད་.....  
 རིགས་སྐྱ་ཆོགས་ལ་ཡན།

གསུམ་པ། གྲུང་དབྱི་སྐྱེན་རིགས་སྤྱད་ནས་སྐྱེན་པོས་བྱེད་ཐངས་ཏི།  
 དཔེར་ན་ཉི་ལམ་ཅང་སྤྱུ་ཞིང་ལས་ཆན་རིག་ཁང་གིས་པར་ཏྲན་པའི་སྤྱི་སྤྱང་ཞན་  
 དབྱང་ཐང་ཞེས་པའི་སྐྱེན་སྤྱུར་དེས་པཞོན་མའི་མངལ་མི་ཆགས་པའི་ནད་ལ་སྐྱེན་  
 པོས་བྱས་ན་གོ་ཆད་ཆད་པར་ཆའི་85ནས་93ཡན་ཆད་དུ་སྤྱེབས་བྱུང་པ་ལྟ་བུ་  
 རེད། སྐྱེན་སྤྱུར་དེའི་སྤྱེབས་ཁ་ནི་རྩ་མིག་དང་། རྩ་བུ། འཕང་མ་པཅས་  
 ཁྲི་80ནས་100ཙམ་རེ་དང་ལྷ་བ་དང་། ལྷ་པོ་དམར་པོ། སྤྱལ་ཞགས་ཆང་  
 བ། རུས་གས་ཆེལ། སྤྱུར་འབྲས་(ཡང་ན་ར་མཉེ)། སྤྱུ་རྩི་པཅས་ཁྲི་50ནས་  
 80ཙམ་མོ། སྐྱེན་སྤྱུར་དེ་སྤྱད་མར་སྤྱན་3ནས་5རེ་སྤྱད་དགོས། དབྱིན་དབྱང་  
 ཏེ་དྲ་གྲར་གྲམ་ལས་བྱུང་པའི་“མངལ་ཆགས་སྤྱལ་བྱེད་སྐྱེན་ཆུ”དེས་ཁམས་...  
 དམར་བྱི་སྤྱད་འབྱུར་མེད་དུ་གནས་པ་དང་ལྷན་རིང་པོར་མེར་གཟུགས་སུ་ཆགས་  
 པར་སྐྱེན་རྒྱས་ཐོན་ཆད་པར་ཆའི་93.5ཙམ་དུ་སྤྱེབས་པ་དང་། སྤྱུ་རྩིང་དང་  
 བྲག་ཞུན་ཁྲི་100རེ་སྤྱེབས་ནས་བྱུང་པའི་ཉི་ཞེའོ་སན་ཞེས་པ་ཁོག་དུ་ལན་1  
 ནས་3ཙམ་སྤྱུག་ན་ནད་དག་འགྲོ་ཞིང་ལྷག་པར་མངལ་བྱི་ཆ་ནད་ཐད་སྐྱེན་རྒྱས་...  
 ཐོན་ཆད་པར་ཆའི་95.87ཙམ་དུ་སྤྱེབས་བྱུང་པ་རེད།

(དར་བྱས་ཀྱིས་བསྟུར།)

# གཤེར་ལས་ལྷག་པའི་ས་བོན།

གཤེར་ཅ་ཆེན་ཡིན་ནམ་ས་བོན་ཅ་ཆེན་ཡིན་ཞེ་ན། བྱིད་ཀྱིས་ཐེ་ཆོམ་མེད་  
པར་“གཤེར་ཅ་ཆེན་ལས་ཡིན”ཞེས་བཤད་ལས་ཆེ། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་ལན་འབྲིག་  
པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ངེས་ཏེ། བྱིད་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ལ་  
གཅིག་གཟིགས་དང་།

གནའ་སྤྱོད་མོད། རྒྱ་ལྷག་ཆེན་པོས་ས་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ལས་དེ་  
གའི་ཞིང་པ་ཞིག་དང་ཞིང་བདག་ཅིག་མ་གཏོགས་ཐར་མ་ཐུབ། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་  
ས་སྤོ་བྱོ་ཁ་ཅུང་ཅམ་རེ་བྱིར་བ་ལས་གཞན་ཞིང་བདག་གིས་ད་དུང་གཤེར་.....  
དུལ་སྐྱམ་གང་བྱིར་ཡོད་པ་དང་། ཞིང་བས་ལོ་རྒྱུ་གི་ས་བོན་སྐྱེ་གང་བྱིར་  
ཡོད། ཞིང་པས་ས་ཆོད་དུ་སྤྱོད་དང་འབྲུ་རིགས་བཏབ་སྟེ་མ་འབྲངས་པར་  
འབྲས་བུ་བསྐྱེ་བྱུ་བྱུང་བ་རེད། ཞིང་བདག་གིས་བྱོ་ཁ་ཐས་ཅར་རྩིས་གཤེར་  
དུལ་ལག་པས་བཅངས་ནས་སྐྱ་གི་བྱིད་པ་ལས་ཐབས་གཞན་མ་རྟེན། གནས་  
རྒྱལ་འདི་ལྟ་བུའི་འག་རྒྱ་ས་བོན་ནི་གཤེར་ལས་ལྷག་འབྲུར་གྱིས་ཅ་ཆེན་ཡིན་པ་...  
གསལ་བོ་རེད།

བྱིད་ཀྱིས་དེ་ནི་གཏམ་རྒྱུད་ཅམ་དུ་ཟད་སྐྱམ་པ་མ་བྱེད་དང་། དེས་ཡོད་  
གྱི་འཆོ་བའི་ཁོད་དུའང་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་རྒྱལ་དོ་མ་ཡོད་དེ། ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་  
སྤྱོད་ལ། རྒྱེ་ལུའི་ཡིན་དང་མ་ཞེ་གོ་གཉིས་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་འབྲུ་རིགས་  
དཀོན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མིང་ཅན་གཉིས་ཡིན་པས། ལོ་རེར་ཐྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་འབྲུ་  
རིགས་འཕོར་ཆེན་ནང་འདྲིན་བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་  
དང་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དག་གིས་དུལ་ལོར་ཐད་ནས་དེ་གཉིས་ལ་རོགས་  
སྐྱོར་བྱས། ཡིན་ནའང་རོགས་སྐྱོར་ལོ་འགའི་རིང་ལ་བྱས་ཀྱང་འབྲུ་རིགས་དཀོན་  
པའི་གནད་དོན་ཐུར་བཞིན་ཐག་གཅོད་མ་ཐུབ། དེའི་རྩིས་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་

གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཕྱི་དུང་པའི་ཐངས་ཤེས་བསྐྱར་བ་ལྟེ། ཚན་རིག་པ་ལག་ལ་གས་ཀྱིས་  
 ཁབ་དེ་གཉིས་ལ་མངགས་ནས་དེ་གའི་ཞིང་ལས་དང་གནས་གསེས་དང་སྒྲི་དངོས་  
 བཅས་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཞིབ་སྒྲུབ་དེ། ས་གནས་དེ་གས་སྒྲི་བར་འཕྲུང་པའི་ཐོན་...  
 ཚད་མཐོ་པའི་འབྲུ་རིགས་ལ་རྟོག་རིགས་ཁ་གས་གསོ་འདེབས་བྱས་ནས་ལེགས་...  
 འབྲུབ་བྱུང་། དེ་ནི་སྐད་གསལ་ཆེ་པའི་“སྤྱི་ལུང་པོན་གྱི་འབྲས”དང་“མ་ཞི་ཀོའི་  
 རྩོ་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་རེད། འབྲུ་རིགས་ལ་རྟོག་དེ་དག་གི་ཐོན་ཚད་ནི་ས་གནས་  
 དེ་གའི་ལ་རྟོག་གི་ཐོན་ཚད་ལས་ལྡོག་འབྲུར་གྱིས་མ་ཐོ་བར་མ་ཟད། རྩོན་ཐོན་གྱི་  
 འདེབས་གསོའི་ལག་ལྷལ་དང་སྐྱར་བས། རྩོན་ཁབ་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྩོན་དམངས་  
 དཔལ་འབྱོར་གྱི་ནུས་པ་མཁྱེན་ལྟར་དུ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་སྐབ་པ་བྱུང་བ་རེད།  
 ལ་འགའི་རྒྱུ་སྤྱི། རྩོན་ཁབ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་འབྲུ་རིགས་དཀོན་པའི་རྩོན་ཁབ་  
 ཅས་པའི་མིང་རན་པོར་ཏེ་འབྲུ་རིགས་ནང་འདྲན་བྱེད་མི་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་  
 གྲུང་ཕྱིར་ཚང་བྱེད་སྐྱའི་འབྲུ་ལྟག་ཀྱང་ཡོད་པར་གྱུར་བ་རེད། འདི་ནི་དེང་  
 རབས་ཞིང་ལས་ལ་རྩོན་སྤྱིར་གྱི་སྐད་གསལ་ཡོད་པའི་“སྤྱི་ལུང་གསར་བརྒྱུ”ཞེས་  
 པ་དེ་རེད།

“སྤྱི་ལུང་གསར་བརྒྱུ”མི་བྱས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུ་ཅན་དེས་གསལ་པོར་བསྐྱར་  
 པ་ནི། རྩོ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆའི་གཏོར་ནི་རྩོགས་མཐའ་བལ་བ་ཞིག་དང་།  
 དེའི་རིན་མང་ནི་རིན་ཆེན་གཉེས་དངུལ་གྱིས་ཀྱང་གཞལ་བར་མི་ནུས་པ་ཞིག་རེད།  
 གནད་འགག་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་གསར་འདོན་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབ་མིན་ལ་རག་  
 ལས་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཐད་རང་རེ་ཀྱང་ཅུ་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་དཔོན་  
 ལྷ་མ་པ་འཇམ་གླིང་གི་རྩོན་གས་ལུ་ཕྱོན་ནས། བྱས་རྒྱུ་ལྟ་ན་མ་མཆིས་པ་བཞག་  
 ཡོད། གནའ་པོའི་ལ་བདུན་སྟོང་ནས་ཆིག་ཁྲིའི་ཡར་རྩོན་དུ། རང་རེའི་མེས་པོ་  
 དག་གིས་རི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དངོས་འགའ་གས་བསལ་ཞིང་བསྐྱར་ཏེ་དེ་དག་ད་ལྟའི་འབྲས་  
 དང་རྩོ་དང་ཁྲི་དང་སྐན་མ་ལ་སོགས་པའི་འབྲུ་རིགས་སྒྲི་དངོས་གཙོ་པོ་དག་ལ་...

འདུལ་གསོ་བྱས་པས། མི་འདི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་པའི་ཆ་ཀྱིན་ལེགས་པཅས་ཆོན་པོ་  
 བྱང་དུ་བཅུག་པ་རེད། རྒྱུ་ཅིས་རིགས་ཅམ་བྱས་པ་ལྟར་ན། དེང་སང་འཇམ་  
 གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་སྐྱུ་འདེབས་གས་བྱེད་བཞིན་པའི་འབྲུ་རིགས་ལ་རྟག་སྟ་  
 ཆོགས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་ནི་རང་རེའི་མེས་པོ་དག་གིས་འདུལ་གསོ་བྱས་པ་ཞིག་རེད།  
 རང་རེའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཤུལ་དུ་བཞག་པའི་ལྷན་སྐྱུ་ཆོགས་པའི་འབྲུ་རིགས་  
 ལ་རྟག་འདི་དག་ནི་རིན་ཆེན་དང་པོ་གཉིས་པར་འཕོད་པ་ལས་ཏ་ཅང་གིས་རིན་  
 བང་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ།

(ཨ་རྟོ་མ་བསྐྱར།)

### ༡་ཆེན་ཁོ་ན་ཟ་མཁན་ཏ་རྒྱུང་།

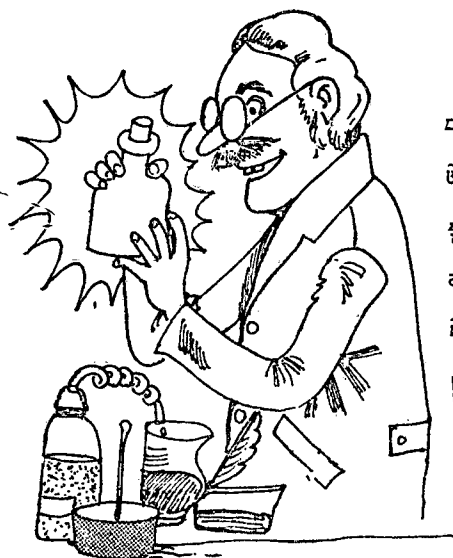
རང་རྒྱལ་གྱི་ཆིང་ཏའོ་གླིང་ཕྱན་གྱི་མཆོ་བརྒྱད་དུ་ཉ་ཆེན་པོ་ཁོ་ན་ཟ་  
 མཁན་ཏ་རྒྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་“མན་ཁོང་བ”ཟེར་གྱི་ཡོད། ཉ་དེའི་མིག་  
 གཉིས་པོའི་རྒྱས་པ་ཉམས་ནས་ཁོང་བ་ཆགས་པ་དང་ཉ་དེའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་ཉ་  
 མན་ཕྱས་དང་འབྲུ་པོ་ཡོད་དེ་རིང་ཆད་ལི་སྟེ་ 20 ནས་ 25 བར་ཡོད་པ་དང་།  
 མཆུ་རྟའི་ཐོག་འཇུག་སྟེ་སྒྲིལ་དབྱིབས་ཡོད་པ་རེད། དེས་ཉ་ཆེན་པོ་ཟ་བའི་  
 ཐབས་ཤིས་ཏ་ཅང་མཁས་པོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཉ་ཆེན་གྱི་ཉ་འགྲམ་དབར་ནས་ཁོག་པའི་  
 བང་འཇུལ་ཏེ་རྒྱན་ལ་ནང་ཁོལ་ཟ་བ་དང་དེ་ནས་ཉ་ལུས་བཟས་ཏེ་ཉིན་ཁ་གསུམ་གྱི་  
 བང་ཉ་ཆེན་ཞིག་གཙང་མར་བཟས་ཆར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

(ཆོ་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱར།)

རྟོག་ཐུངས་གསལ་བ་

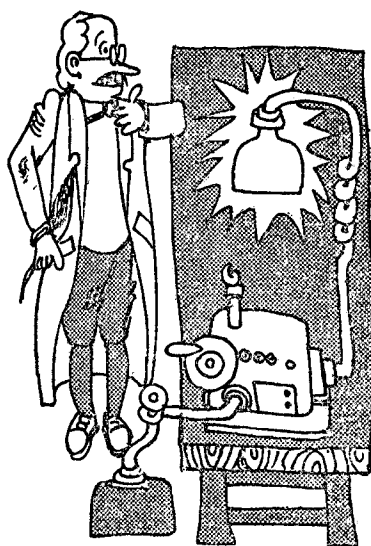


ཕྱི་མཚའི་ནང་གི་ཕྱི་དངོས་བཟང་ལས་བ་ཞིག་གི་ལུས་ལས་འབྲུས་པའི་...  
 “ཕྱོན་འོད་”ཀྱིས་མཚོ་ཞབས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དཀར་གསལ་དམར་གསལ་དུ་མཆིས་  
 པར་གྲུས། “ཕྱོན་འོད་”དེ་ནི་གང་འོད་ཅེད། གང་འོད་ནི་ཉི་འོད་དང་། མེ་  
 འོད། རྒྱག་འོད་བཅས་དང་མི་འདྲ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཆར་དངོས་གང་འོད་  
 འདིས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོ་འབྱེད་པ་ཅེད།



1. ཏུས་རབས་བཅུ་བདུན་  
 པར་དབྱིན་གྱི་ཆུ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་དངོས་ཀྱི་  
 ལས་འབྲུ་བྱས་འོད་སྒྲོ་བ་ལ་སྒྲོ་...  
 རྒྱང་ལྡན་ཏེ། ཁོས་དམ་ཁྱི་ཞིག་གི་  
 རང་དུ་འབྲུ་བྱ་མང་པོ་བྱུགས་པར་  
 དེ་དག་ལས་འབྲུས་པའི་འོད་ཀྱིས་...  
 ཁང་བའི་ནང་ཉིན་མོ་བཞུགས་དུ་...  
 གསལ་བར་བཅད་།



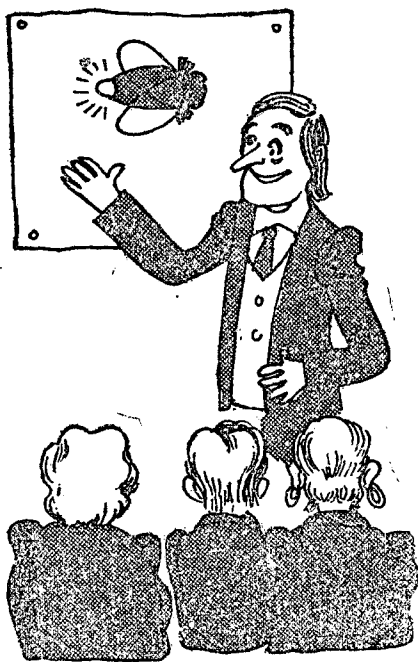


2. འབྲུ་སྤྱ་ལས་འདྲ་འཕྲོ་  
བ་ཁོར་ཕྱག་ཕྱལ་སྒྲིངས་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་ཅིང་ལ། སྤྱི་ཡོད་ཀྱིས་  
འཕྲོ་ཆས་སྤྱད་ནས་དམ་ཁྱི་ནང་གི་  
མཁའ་རྒྱུ་ལྱུར་རིམ་གྱིས་བརྟོན་  
བས་འབྲུ་སྤྱ་འདྲ་ཁྱི་རྒྱུ་ཁྱི་རྒྱུ་  
དུ་སྤྱ་ནས་ཟད་པ་དང་། དེ་ནས་  
སྤྱ་ཡང་མཁའ་རྒྱུ་དམ་ཁྱི་ནང་  
ལ་བདར་ཆེ་འབྲུ་སྤྱ་འདྲ་ཡང་  
སྤྱ་འཛུགས་བ་དང་། ཆོད་ལྷ་དེ་ལས་  
འབྲུ་སྤྱ་འདྲ་འཕྲོ་བ་དང་མཁའ་  
རྒྱུ་གཉིས་ནི་བལ་ཐབས་ཅིང་པ་  
ཞིག་ཡིན་པ་གསུངས་།



3. 1887ལོར་སྤྱ་གྲི་ཆན་  
རིག་པ་དུའུ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་འདྲ་  
བའི་ཉ་ལྷིས་གྲི་ལ་ཞིབ་འཇུག་ལྱེད་  
སྤྱས། ཉ་ལྷིས་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱ་འདྲ་  
འཕྲོ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱས་

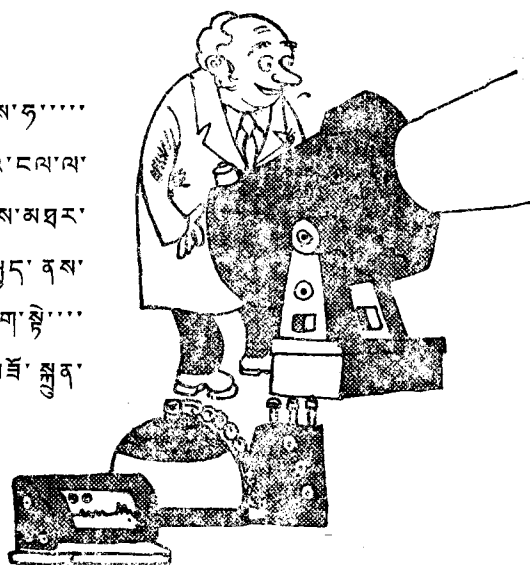
འཕྱར་དངོས་པོའི་རིགས་གཉིས་ཡོད་  
 པ་ཤིས་པ་སྟེ་གཙ་པོའི་མིང་ལ་ཡིང་  
 འོད་རྒྱ་ཟེར། གཞན་གཅིག་གི་མིང་  
 ལ་ཡིང་འོད་ཟླ་ཟེར། རྒྱ་དངོས་ཀྱི་  
 འོད་འཕྲོ་བ་ནི་ཡིང་འོད་ཟླ་འཕྱར་  
 བྱེད་པའི་རྒྱས་པའི་ཆ་རྒྱུན་འགྲུབ་  
 འོད་རྒྱ་མཁའ་རྒྱང་ནང་གི་དབྱང་...  
 རྒྱང་དང་འབྲེལ་བྱུག་བྱས་ནས་བྱང་...  
 བའི་འོད་ཅིག་རེད།



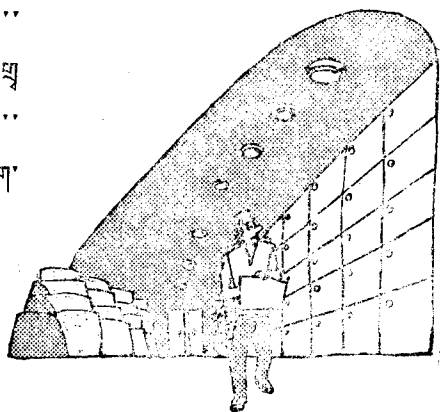
4. ཡིན་ནའང་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་  
 བྱང་པོའི་ཡིང་འོད་རྒྱ་ལ་ཆད་ཡོད་  
 པ་ཞིག་རེད། འོ་ན་རྒྱ་ཆད་མེད་  
 པར་འོད་འཕྲོ་རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་  
 ཡིན་ནམ་ཟེར་ན། ཉེ་བའི་རྒྱ་དེར་  
 མེ་ཁོའི་ཆན་རིག་པས་གསང་བ་...  
 འདྲིའི་གསང་རྒྱ་དམར་རྒྱ་...  
 དགྲེལ་བ་རེད། འཕྲ་མེ་བྱིར་ལས་  
 འོད་འཕྲོས་རྒྱུ་ཡིང་འོད་རྒྱ་དེ་རྒྱ་  
 དངོས་ཀྱི་བྱང་པོ་ནང་གི་སྐར་ཡིང་...  
 སྐར་ཞེན་ཀུན་ཟེར་བའི་དངོས་པོ་  
 ཞིག་དང་ཕན་ཚུན་རྒྱས་པ་ཐོན་རེས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡིང་འོད་རྒྱ་ཡང་  
 རྒྱར་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

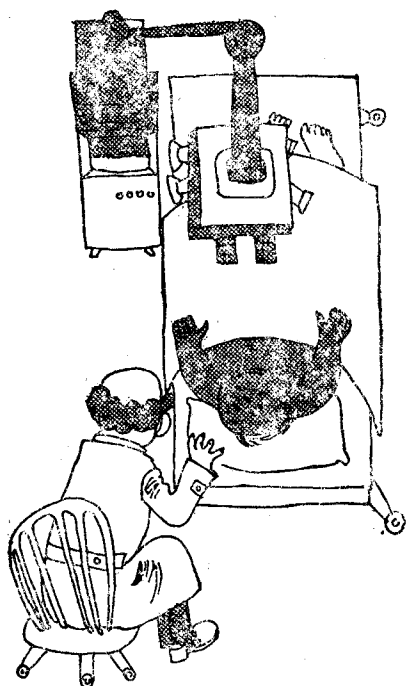
5. རྒྱ་དངོས་ཀྱིས་འོད་འཕྲོ་  
 བའི་ཙུ་པའི་རིགས་པ་དེ་གསལ་པོར་

ཉྱལ་པས་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཏ་་་་  
 ཅང་དགའ། ཁོང་ཚས་དཀའ་ངལ་ལ་  
 མ་འཛམས་པར་འབད་པ་བྱས་མཐར་  
 རྩ་མ་འབྱར་གྱི་ཐངས་ཤེས་སྤྱད་ནས་  
 འད་ཡང་ཁྲུངས་གསར་པ་ཞིག་ཏེ་་་  
 གང་འད་ཞིབ་འཇུག་དང་པོ་སྤྱད་  
 བྱད་སྤྱད་པ་བྱང་པ་རེད།



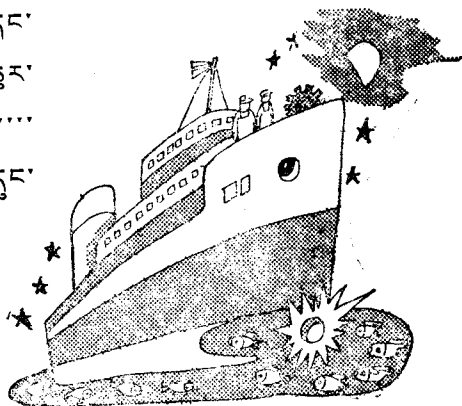
6. གང་འད་གྱི་སྤྱད་སྤྱད་ནི་  
 ཏ་ཅང་ཁྲུང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། འད་  
 འད་གྱི་ཚ་འབྲེལ་ན་འབར་གས་སྤྱ་  
 བའི་མཛུགས་ཁང་དང་། བཟོ་སྐྲུ  
 གཏེར་ཁོན་བཅས་སྤྱ་གང་འད་ནི་་་  
 ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འད་འབྱུང་སྤྱིག་  
 ཆས་བྱས་ཚུགས།





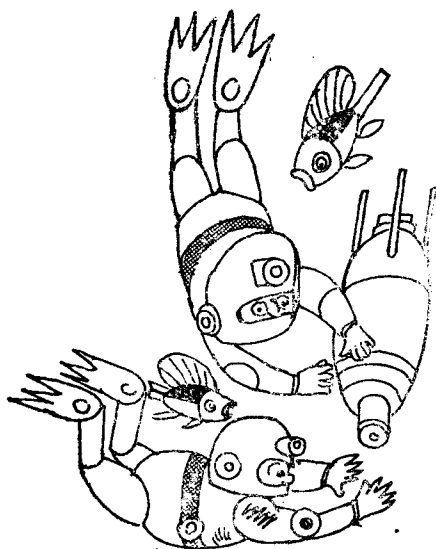
7. བུ་མ་ལ་མཁུ་པའི་མོག་  
 ཏུ་གང་འདྲ་སྒྱུད་ནས་ནད་གཞི་.....  
 བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཆོག་དཔེར་ན་  
 གང་འདྲ་སྒྱུད་ནས་གཅིན་ལམ་ལ་.....  
 ནད་འགོས་ཅོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཞེས་  
 བྱས་ན་ཏུ་སྒྱུད་སྒྱུར་མ་འགའ་ཞིག་  
 གི་རིང་གསལ་པོར་གསུང་བ་ལྟ་  
 པུམ།

8. རྒྱ་མཚོའི་ཨར་ལས་དང་  
 ཉ་ལས་ཀྱི་མོག་ཏུ་གང་འདྲ་གྱིས་རྒྱར་  
 འཇུ་ལ་པ་ལ་སྒྲུན་འདྲ་གྱི་རྒྱས་པ་.....  
 འདྲན་སྒྲུབ་པ་མ་གཏོགས་ད་ཏུང་  
 རྒྱན་འདྲ་ཉ་འཇོན་ཡང་བྱས་ཆོག





9. དམག་དོན་ཐོག་  
གང་འདྲ་དང་ས་པ་ལག་.....  
མགོ་ར་བརྒྱུ་ས་ན་མཆན་མོར་  
ཡིག་ཆ་དང་ས་བཀྲ་ལ་.....  
བལྟས་ཆོག་དེ་ནི་སྤྲུམ་བུ་  
ཞིང་སྤྲ་གསང་སྤྲ་བ་ཞིག་.....  
རེད།



10. གང་འདྲ་བརྒྱུ་གི་.....  
འཕྲུང་ཁྲུང་ས་མེད་པ་དང་། ཁབ་  
ལེན་ར་བཞིན་ས་པ་མི་ཐོན། ཁོར་  
ལྷག་ཀྱང་བཙོག་པ་མི་བཟོ། དེར་  
བརྟེན་ཆུ་འག་གི་ཁབ་ལེན་ཅན་གྱི་.....  
འབར་མདེལ་ལྱིར་འཕྲུང་དུས་ཆུད་  
ཆོག

# 11. ཆན་ཤིག་ལག་ ཅལ་.....

འཕེལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གྲང་འདྲ་  
 གྱི་རྒྱུད་ནས་ཁ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་  
 ཡོད་པ་ཤིང་། ཡིན་ཆད་མི་ཤིག་ལས་  
 གྱི་ཡང་འདྲ་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 གྱི་འདྲ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

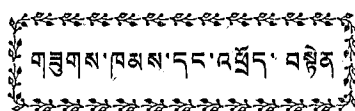


(ཆ་ཤིང་རྒྱ་ལོ་ལྟ་རྒྱུ་)

## ཁ་ཤིང་རྒྱ་ལོ་ལྟ་རྒྱུ་

དེ་ན་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 ལྟ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་

ལྟ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་



# ཆུ་འབྲུང་བའི་ཁེས་བྱ།

མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སྐྱམ་སེལ་པར་ཆུ་འབྲུང་དགོས་པར་གེས་བྱ་ཅི་ལྟ་  
 ཡོད་པས་མ་པ་ཞིག་ཡོད་མོད། དོན་དམ་དུ་“སྐྱམ”པའི་སྤང་བ་སྦྱོས་རྗེས་ད་  
 བཟོད་བཞི་ནས་ཆུ་འབྲུང་བ་དེ་ནི་“ལྷག་པོར་རྗེས་ལྷན་ར་བཅིགས་པ”ཡི་དཔེ་  
 བཞིན་དུ་འབྲུར་འགྲོ་གི་རེད། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་“སྐྱམ”པ་ནི་མིའི་གཞུགས་ཁམས་  
 གྱི་བྱུང་ཆའི་སྤང་སྤང་ལས་ཆུ་ཤོར་ཏེ་ཆད་ངེས་ཅན་ལ་སྦྱངས་རྗེས་སུ། དབང་  
 ཅའི་ལྷ་བས་གཞི་ནས་བད་གཏོར་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་རེད། ཆུ་འབྲུང་རྒྱ་ནི་སྐྱམ་  
 སེལ་ཆེད་ཡིན་པས་མི་ཆད། བཅོ་པོ་ནི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་  
 སྤང་འཛིན་བྱེད་ཆེད་ཡིན་པར་བརྟེན། ཆུ་འབྲུང་བའི་དུས་ཆོད་དང་ལན་གྲངས་  
 གེས་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཆུ་སྦྱས་དང་ཆའི་པོ་གྲང་ཡག་པོ་ཞིག་གདམ་གསེས་བྱེད་  
 རྒྱར་གེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

གཅིག་ ཆུ་ཁོལ་གསར་པ་འབྲུང་དགོས་པ་ལས་ཆུ་འབྲུག་  
 འབྲུང་མི་རུང་། དེ་ནི་“རྒྱ་རྒྱ་དུ་རྒྱར་བའི་གདམ་རྒྱུར་”ཞིག་ཡིན་མོད་  
 ཀྱང་། དེའི་ནང་གི་གེས་བྱ་ནི་མི་ཆང་མས་གསལ་པོར་གེས་སྤང་ཡོད་པ་མ་རེད།  
 ཆུ་ཁོལ་གསར་པ་ཡིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་དེར་འབྲུ་སྤང་མེད་པར་མ་ཟད། ད་  
 དུང་ལྷས་ཁམས་སུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་གཏོར་དངོས་ནམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱང་འབྲེས་  
 ཡོད་པས་རེད། ཡང་སྐྱར་སྐྱར་སྐྱར་དུ་གདུས་པའི་ཆུ་ཁོལ་“རྒྱར་པ”ནི་དངས་  
 ཤིང་གཙང་ལ་འབྲུ་སྤང་མོད་ཡོད་ཀྱང་། མིའི་ལྷས་ཁམས་ལ་མཁོ་བའི་གཏོར་  
 དངོས་“གདུས”ནས་མེད་པར་བཏང་བ་དང་། དུས་ཆོད་རིང་པོའི་ནང་དུ་བསྐྱལ་

ཉེ་གདུས་པའི་སྒྲངས་ཆུང་འདི་ནང་དུ་མིའི་ལུས་ཁམས་སུ་གནོད་པའི་ཕྱ་ཚུང་མ་རྒྱ་ཁ་  
 གས་དང་ཉན་ཉུང་ཞེས་མཁོ་ཁ་གས་འདྲིས་ཡོད་པས་དེ་པས་ཀྱང་འཕྲང་མི་འོས།  
 རྒྱ་འབྲུག་ལ་ཆ་མཚན་ན། ནད་ཁྲིད་འབྲུ་ཕྱ་འཕོར་ཆེན་འདྲིས་ཡོད་པའི་ཐོག།  
 ནད་ཡམས་འགོ་བར་བྱེད་ལ། མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱུ་ལེན་བྱེད་མི་སྲུབ།  
 བྱི་རྒྱལ་དུ་ཆོད་ལྟ་བུས་པ་ལྟར་ན། ལོ་མ་ལེབ་མ་གཉིས་སོ་སོར་རྒྱ་ཆོད་འབྲུག་  
 པ་དང་རྒྱ་འབྲུག་ནང་བཞག་ཅ་ན། ལོ་མར་རྒྱ་ཆོད་འབྲུག་པ་འཕྲིམ་པའི་སྐར་  
 ཆད་དེ་རྒྱ་འབྲུག་འཕྲིམ་པའི་ལུན་ཆད་ལས་ཉ་ཅང་གིས་མཁྱེགས་པ་མཐོང་བ་.....  
 རེད། གཞན་ཡང་ཅི་གྲ་དཀར་པོ་ལྷུ་གཉིས་བསྐྱར་ནས་ཆོད་ལྟ་བུས་ཆོ། དུས་  
 ཆོད་ལུན་ཅམ་ཞིག་འགོར་རྒྱུས། རྒྱ་ཁོལ་འཕྲང་པའི་ཅི་གྲ་དཀར་པོའི་ཁག་  
 ནང་གི་སྤྱི་དཀར་ནི་རྒྱ་འབྲུག་འཕྲང་མཁན་གྱི་ལས་བརྒྱ་ཆ་20ཡིས་མང་བ་.....  
 དང་། ལུས་གཞུགས་ཀྱི་ཁྲིད་ཆད་ཀྱང་འཕར་སྒྲན་ལྷན་པ་མཁྱེགས་པ་རེད།

### གཉིས། ཁོག་རྫོང་ཏུ་རྒྱ་འབྲང་ན་ལེགས།

རྒྱ་འབྲུག་རྒྱུ་རྒྱལ་རྒྱ་བཞུར་བ་མང་དྲགས་པས་ཆུང་གྲུབ་ཆ་ཁ་གས་བྱེད་...  
 དགོས་པའི་སྐབས་སུ། ཟས་མ་ཚོས་ཆོད་གི་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ནང་དུ་རྒྱ་ཉུང་འཕྲང་  
 ཐོངས་མང་བུས་ན་ཡག་སོས་ཡིན་ཏེ། སྐར་མ་བཅུ་ལྷག་རེར་རྒྱ་ཉེ་ཉེན་  
 200—300རེ་འཕྲང་དགོས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོག་རྫོང་དུ་འཕྲང་པའི་རྒྱ་ནི་  
 ལོ་པའི་ནང་སྐར་མ་གསུམ་ཅམ་གྱི་རིང་ལས་མི་སྤྱད་པར། ཉ་ཅང་མཁྱེགས་པོར་  
 རྒྱ་ནག་ནང་བཞུར་ཞིང་། དེ་ནས་ཁག་ནང་དུ་བསྐྱུ་ལེན་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་  
 ཡས་མས་སུ་ལུས་ཁམས་ཉིལ་པོའི་ཕྱ་ཕྱང་ནང་བྱུང་ཏེ་ལུས་རྒྱངས་ཁ་སྒྲན་བྱེད་...  
 སྲུབ་པའི་རྒྱན་གྱིས་རེད། དེ་འདྲ་བུས་ན་ལུས་པོའི་ནང་གི་སེམ་ཆུང་ཆད་དོ་  
 མཉམ་ཡོང་ཞིང་། ཟས་བཟའ་སྐབས་ཟགས་ཐོན་ལེགས་པར་བབ་ནས་འཆུ་  
 གཤེར་འདྲང་ངེས་ཤིག་འགན་ལེན་བྱེད་སྲུབ་པས། ཡི་ག་ཆེར་བསྐྱེད་དང་ཟས་  
 འཆུ་བར་ལན་ཐོགས་ཀྱི་རེད། རི་ཕྱི་གྱི་མཁས་པ་ཁ་གས་ཀྱིས་ངས་རྩ་མ་འཕྲང་



གོང་ཆུ་ཁོལ་དཀར་ཡོལ་གང་འབྱུང་དགོས་པའི་འདྲི་ཆུལ་ འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་.....  
 རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཉིད་ཉལ་པའི་སྐབས་སུ་མི་མཚན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་  
 རུལ་ཆུ་བཟུང་བ་དང་གཅིན་པ་ཐགས་ཐོན་ཕྱུང་བ་ལས་ལྷན་པའི་ནང་གི་སེམ་ཆུ་  
 མི་ཉུང་བ་ཤོད་པས་མཉམ་ལས་ཡར་ལངས་རྗེས་སྐྱོམ་སྒྲུང་མི་སྤྱོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 ལྷན་ཁོག་ཏུ་ཆུ་དགོན་པར་ཕྱུར་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་སྐ་ཤོར་ཕྱུར་ཞིང་ཁྲག་ཅ་  
 ལྷ་ཤོར་ཕྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཆུ་དཀར་ཡོལ་གང་གིས་ཁྲག་གི་སྐ་ཚད་རྗེ་  
 སྐ་ཅུ་གཏོང་བྱུང་བ་དང་། ཁྲག་ཅ་ཆུ་སྤྱོད་ཏུ་བཏང་ནས་ཁྲག་འཁོར་གྱི་ཕྱེད་  
 པར་སྐུལ་སྤེལ་བྱེད་བྱུང་བས། ཁྲག་གེད་དམའ་ཅུ་ཕྱིན་ཏེ། ལྷང་ཁྲག་ལྷང་ཐོན་  
 གྱི་ནད་དང་། རྟིང་ཅ་འགག་པའི་ནད་སྨྲན་འགོག་བྱེད་པར་ཕན།

**གསུམ། ཆུ་ཁོལ་རྟོད་འཇམ་ཡིན་དགོས་པ་ལས་འཁྲག་ཆེ་མི་**  
**རུང་།** ཆ་གདུག་ཆེ་པའི་དབྱར་གཞུང་ཏུ་མི་ལ་ལས་ཆུ་འཁྲག་རམ་འབྱུང་བས་  
 ཏེ། ཁོ་ཆས་རྗེ་ཅམ་འཁྲག་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ལེགས་འདྲི་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་  
 བའང་། བེན་ཏུ་འཁྲག་པའི་ཆུ་སྐྱོ་བར་ཏུ་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནང་བཟུང་བས་ན།  
 ལྷན་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་གས་ཀྱི་ཁྲག་ཅ་འཁྲམས་ཏེ། སྤྱོད་ཁོག་ན་བ་དང་སྤྱོད་པ་  
 བཤལ་སྤྱོད་པ་དེ་ཏ་མ་གོ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་ཆུ་ཁོལ་རྟོད་འཇམ་འབྱུང་ན་མཁྱེད་  
 ཅམ་རང་ཏུ་སྐྱོ་བགས་ལྷང་བྱུང་གྱི་ནད་ཏུ་འཕྱིས་པས། མཁྱེད་མས་སྐྱུར་ཏུ་སྐོམ་  
 དད་ཐེལ་བྱུང་ལ་སྤྱོད་ཁོག་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་གནས་ཆུལ་ཡང་ཡོང་མི་སྤྱོད།

**བཞི། ཆུ་རམ་འབྱུང་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཉན།** རམ་འབྱུང་  
 བས་ན་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མར་གནོད་པ་ཞི། སྤྱོད་པའི་ཕོ་ཆུ་སྐ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་།  
 མཆིན་ཆུའི་འབྲུ་ལྷ་གསོད་པའི་རྩས་པ་རྗེ་ཞན་ཏུ་གཏོང་བས། ཁ་ཐས་ཁོག་ནས་  
 འཆུ་བར་གནོད་སྐྱོན་བརྗོད་ཅེས་པར་མ་ཐད། སྤྱོད་པའི་ནད་ཏུ་ཆུ་མང་བྲགས་པ་  
 དང་སྤྱོད་ཆེ་བ་ན་སྤྱོད་ཁོག་ལྷག་ལྷག་ཏུ་འབྱུར་ཅེས་རེད། རྟིང་ཁམས་ཀྱི་ན་ཅ་  
 ཅན་གྱིས་ཆུ་རམ་འབྱུང་བས་ན། རྟིང་ཁམས་ཀྱི་ཁྲར་ཕོ་ཞི་བྲགས་ཏེ་སེམས་ཤུར་

ཉམས་སྒྲུབ་འཇུག་ངེས་རེད།

ལྷ། ཟུང་བཟའ་སྐབས་སྒྲུབ་ཆུང་འབྲུང་བྱེད་དགོས། ཟུང་བཟའ་སྐབས་སྒྲུབ་ཆུང་ཆུང་འབྲུང་ན་ཕན་ཚུགས་ཡོད་ཅིང་། འོན་ཀྱང་ཟུང་བཟའ་སྐབས་ཞོར་དང་ཆུང་ཆུང་ཞོར་གྱིས་ཆུས་ཟས་འདྲེད་པའམ་“ཟས་སྒྲུབ་མ”ཟས་ན། འཇུག་གཤེད་ཟུང་བཟུང་སྐབས་ཞོན་ཕྱིར་བར་གཞོན་སྒྲོན་བྱུང་སྟེ་ཟས་འཇུག་ཀྱང་པར་འབྱུང་འཇུག་པ་ཐག་གིས་ཆོད།

ལྷག རྩ་མི་བྱོ་བའི་ཆུས་སྐྱེ་མི་སྟེ། མིའི་ལུས་གཞུགས་ལས་བཞུར་བའི་ལུས་ཆུང་ནང་དུ་འཇོ་བྱུ་རིགས་མང་པོ་དང་སྒྲིག་འབྲེད་གྱི་བྱུ་... རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ལུས་ཆུང་དང་ཆབས་ཅིག་མེད་པར་འབྱུར་འཇུག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ཆུ་ཁྲ་ཤོར་བ་ནི་ཆེས་མང་ཤོས་རེད། གལ་ནེ་ལུས་ཆུ་མང་པོ་བཞུར་རྒྱུ་ཆེས་ཆུ་མ་བཟུང་བའི་ཆུ་བྱུང་བྱུང་འབྲུང་ན། ལུས་ཁོག་དུ་འབྲུང་བའི་ཆུ་དེ་སྒྲུབ་ནང་དུ་འཇོན་ཉར་བྱེད་མི་ཐུབ་པས་མི་ཆོད། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ་ལུས་ཆུ་ལམ་གཅིན་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱིར་འབྲུང་དེ་བས་ཀྱང་སྒྲུབ་པོ་ཡོད་ལྟམས། མཐར་ཆེ་ཅམ་འབྲུང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་སྐྱེ་ཏེ། སྐབས་འགར་སེམས་འཆབ་པ་དང་ལྷགས་ཉམས་པ་སོགས་ཆུ་ཉུང་བའི་ནད་ཉམས་འབྲུང་ངེས་རེད། དེར་བརྟེན་ཡག་ཤོས་ནི་ཆུ་ཞོད་ནང་དུ་ཆུ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་བཟུང་ནས་མཚོགས་ཆུར་ངང་ཤོར་བེན་པའི་... ཆུའི་ཐུབ་ཆ་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ནེ་ཆ་བ་སེལ་ནས་སྐྱེ་གསོད་སྒྱུ་འདྲི་དམིགས་ལུས་མང་ན་དུ་འབྱུར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

(སྒྲུབ་མ་སྐབས་ཀྱིས་བཞུར།)



ལྷ་མ་མ་དང་། རྒྱུ་མ་མའི་བྱུ་མ་ཁམས་

འཕྲི་ལྷན་སྤྱོད།

**གཅིག་ཀྱིས་ཆར་ན་མ་བཟུང་གོ་དེས་གཞི་བཤེས་པ་ལ།**

གསེང་པ་རིག་པ་འི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་བྱུང་མེད་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གསུམ་དང་བྱུ་  
ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལ་གཞུགས་པོའི་འཆར་སྤྱོད་ལོན་པས་ཆང་ས་བརྒྱུལ་ན་འཕྲོད།  
ཆང་ས་མ་བརྒྱུལ་གོང་གཞོན་རྒྱ་ལོ་མོ་ཆོས་གནས་རྒྱལ་འདྲི་པ་དང་བརྟག་དབྱང་  
བྱས་ནས་བྱས་གཞི་བདེ་གནས་ཐོག་ལ་འགན་ལེན་ཡོང་བྱུང་པ་བྱུང་དགོས།  
འགོས་ནད་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱི་ནད་དང་ཁོང་ནད་ཆབས་ཆེན་ཡོད་མཁན་  
ཡིན་ན་གནས་སྐབས་ཆང་ས་རྒྱལ་མི་ཏུང་།

གཉིས། མངལ་འཁོར་བའི་ཏུས་ལྷན་ཁམས་བདེ་ལྷན་མྱོང།

བུད་མེད་ལ་མངལ་འཁོར་རྩེ་ཤིང་པར་དུ་བསམ་སྡོད་མྱེད་པོ་དང་རྒྱན་དུ་  
ཁ་ཁུ་སིམ་སའི་ཁོར་ཕྱག་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་མྱེན་ནས་མཁའ་རྒྱང་གསལ་བ་……  
ལེན་རྒྱ་དང་། དུག་ནད་འགོས་སར་དྲོགས་སྟོན། འཕྲོ་མོད་མི་འཕྱག་པ་ཡང་ན་  
དུག་དང་གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་རྩལ་འགྱུར་དངོས་པོའི་རིགས་ལ་མ་རེག་པ་བྱེད་  
དགོས། ད་དུང་ཐག་ཐག་འཕྲེན་ཡས་དང་ཆང་འཕྲང་ཡས་གཏན་འགོག་བྱེད་  
དགོས། གང་བྱུང་གིས་སྒྲན་ཡང་བཏང་མི་ཚག

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

(?) ཡང་ལ་འཁོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཞིབ་བཞེད་བྱེད་པས་ནི་ཡང་ལ་ཆགས་  
ཏེ་ཀྱི་གཟའ་འཁོར་བཅུ་ནས་འགོ་འདྲེལ་དགོས་དེ་དེ་ཡང་སྐར་མ་ཞིབ་བཞེད་

ཐེངས་རེ་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་གཟུང་འཁོར་ཉི་ཤུ་ཙུ་བརྒྱད་ཕྱིན་རྗེས་གཟུང་  
 འཁོར་གཉིས་ནང་བརྟག་དཔུང་ཐེངས་གཅིག་བྱེད་དགོས། གཟུང་འཁོར་སྐམ་ཅུ་  
 ས་དུག་སང་རྗེས་གཟུང་འཁོར་རེ་ལ་བརྟག་དཔུང་རེ་བྱེད་དགོས། བརྟག་དཔུང་  
 བྱས་པའི་སྐབས་ཁྲག་ཆད་དང་གཟུགས་པོའི་མཐོ་ཆད་དང་། སྒྲི་ཆད་འཇལ་བ།  
 སྒྲིང་སྒྲིའི་སྒྲ་ཉན་པ། མངལ་གནས་སྒྲངས་ལ་བརྟག་དཔུང་བྱེད་པ། ད་དུང་ཁྲག་  
 དང་གཅིན་པ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱིས་བརྟག་དཔུང་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་འཆར་  
 ཅན་མིན་ན་(གཟུགས་ནད་ཡོད་ན)B རིགས་ཁྲོའི་ཁྱིང་འཕྱལ་ཆས་བལྟས་ནས་  
 བརྟག་དཔུང་བྱས་ཏེ་ཐུག་གི་ནད་གཞི་ཆད་དཔག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

(2) མངལ་འཁོར་བའི་བྱད་མེད་ཆོས་སྐྱོད་ལྟ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་པ་.....  
 རྟེ། རང་གི་སྤྱུ་གུ་འགྲུལ་བ་གྲངས་ཅིས་ཀྱག་པ་དང་། ཡང་ན་བཟུང་སྐྱས་སྤྱུ་  
 གུའི་སྒྲིང་འཕར་ཉན་དགོས། སྒྲིང་བྱང་བྱས་ན་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ནང་སྤྱུ་གུའི་  
 འགྲུལ་ཐེངས་སྐམ་ཅུ་ཡན་གྲངས་དགོས། སྤྱུ་གུའི་སྒྲིང་འཕར་སྒྲངས་ནི་སྐར་མ་  
 གཅིག་ནང་འཕར་ཐེངས་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ནས་བརྒྱ་དང་དྲུག་བརྒྱའི་བར་ཡིན།  
 གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་མིན་ན་ལམ་སང་སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཞིབ་བཞེར་བྱེད་དགོས།

(3) གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱད་མེད་ལ་མངལ་འཁོར་རྗེས་...  
 ལམ་སང་སྐྱོ་སྐྱོའི་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཁང་དང་། ཡང་ན་རིམས་འགོག་  
 ཆན་པར་ཕྱིན་ནས་མ་ངན་དུག་མཆེད་འགོག་པའི་དུག་རྗེས་ཀྱི་སྒྲན་ཁང་བརྒྱབ་...  
 ནས་མ་ངན་དུག་མཆེད་མི་ཡོང་བའི་སྒྲན་འགོག་བྱེད་དགོས།

## གཞུམ། མངལ་འཁོར་བའི་དུས་འཆོ་བརྒྱད་སྐོར།

སྤྱུ་གུ་འཁོར་བའི་བྱད་མེད་ཀྱི་འཆོ་བརྒྱད་ལ་ངེས་པར་དུ་འཕགས་མཐུན་གྱི་  
 འཆར་གཞི་བཟོ་དགོས། ཟུན་དུ་འབྲུ་རིགས་དང་། ཆལ། སྤོང་རྟོག་གི་  
 རིགས། སྒྲོ་བའི་རིགས། སྒན་བཟོས་བཟུང་ཆ་མང་ཅམ་བ་བ་དང་། ར་གར་

པོ་དང་། མ་མག་ཆང་། མེ་པན་སྐྱུགས་སྒྲུབ་དགོས།

**བཞི། ཆན་རིག་སྐྱུགས་སྒྲུབ་ལྟེ་ལེན་བྱེད་སྒྲུབ་སྐོར།**

ཆན་རིག་གིས་སྐྱུགས་སྒྲུབ་ལྟེ་ལེན་བྱེད་པ་ནི་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་གཟུགས་...  
གཞི་བདེ་སྒྲུབ་ཡོང་བའི་ལག་ལེན་སྐྱུགས་སྒྲུབ་ཞིག་རེད། བཀས་བཞོད་བརྟུང་  
འཛིན་གྱི་སྒྲིངས་དད་དང་འཕྲོད་བརྟེན་མི་བྱེད་པའི་གོམས་གཤིས་རྒྱིང་པ་སྐྱུགས་...  
དྲོད་ནས། སྐྱུགས་སྒྲུབ་གཉིས་བདེ་འཆམས་ཡོང་གང་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས།

**ལ། སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་བཞོད་སྒྲུབ་སྐོར།**

སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་ལྷོ་རིང་པོས་པར་དུ་ཉལ་བྱི་ཉིང་...  
པལ་གས་ཀྱག་དགོས། ཉིན་གཉིས་པར་ཉལ་བྱི་ནས་བབ་དེ་འགལ་བསྐྱོད་བྱས་ན་  
འགྲིག་དེ་ནི་མ་མའི་གཟུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་ཡོང་བའི་བྱིས་ལོན། ད་དུང་བྱ་  
སྐྱོད་མར་མི་སྐྱུང་བའི་བྱིས་གཟུང་འཁོར་དུག་ནང་སྐྱུགས་ལས་བྱེད་མི་རུང་བ་...  
དང་། འགོས་ནད་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་སྐྱོ་མའི་བར་གྱི་ལུས་འབྲེལ་ལ་གཟབ་ནན་  
བྱིས་གདན་འགོག་བྱེད་དགོས།

སྐྱུགས་དམར་འབྲུང་སྐྱུགས་སྐྱུགས་མ་ཡི་ལྷུང་གྱི་ཉལ་བྱི་ཆུང་དུ་ཉི་ལྟེང་འཛིག་...  
དགོས། དེ་འདྲ་བྱས་ན་གཅིག་ནས་མས་སྐྱུགས་གཞོག་བྱེད་བདེ་ལ། གཉིས་  
ནས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་མའི་བར་གྱི་བརྟེན་གདུང་ཐང་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཐད་སྐྱུགས་སྐྱུགས་...  
འོ་མ་ཉིང་ན་མ་ཡི་རུ་ཅའི་ཐགས་ཐོན་མཐོ་དུ་འགྲོ་བ་དང་བྱ་སྐྱོད་སྐྱུགས་གས་...  
ཡོང་རྒྱར་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་...  
རུ་ཞོ་ལྷོ་འཛོ་བརྟུང་སྐྱུང་སྒྲུབ།

**(?) སྐྱུགས་སྐྱུགས་མ་ཐག་སྐྱུགས་དམར་འབྲུང་བཞོད་སྒྲུབ་གི་  
འཕྲུལ་བྱིས་བྱ་བལས་སྐོར།**

དེ་ཡང་ཡང་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་སྐྱུགས་བཞིན་བྱིས་པའི་ཐབས་དེ་ནི་སྐྱུགས་...

བདེ་ཤིས་དང་གཙང་ཤིས་ཡིན་པས་རྒྱུ་ལྷན་ཆེན་པོ་རྒྱུ་ལྷན་པ། རྒྱུ་ལྷན་  
 གཞིག་ཡས་ཤིས་ནི་བལ་གྱི་ནང་འཇམ་ཡག་ཤིས་ཡིན་(མཐོང་གྱི་གྱི་ཤིས་)དེ་.....  
 ཡང་ཁ་ཞེད་ཆེ་ལ་འཇམ་ཞིང་ཕྱོད་རྒྱ་དང་འཇམ་རྒྱ་སྐབས་བདེ་བས་རྒྱུ་ལྷན་  
 གི་འཇམ་ལྷན་ལ་མ་ཁ་མི་བཟོ་དེ་ནི་ཕྱིས་བའི་ལྷན་དང་མཐུན། རྒྱུ་ལྷན་ལ་  
 ཐག་ཤིས་ལ་ག་བྱར་ཤིག་པ་དང་། ལྷན་རྒྱུ་གཙང་འཇམ་དང་། རྒྱ་ཤིས་ལྷན་  
 རྒྱུ་ཤིས་བ། ཧྲི་མར་སྐམ་པ་བཅས་ཕྱེད་དཀོས།

## (༢) རྒྱེ་བར་རྒྱུ་ལྷན་ཤིས་ཤིས།

རྒྱུ་ལྷན་དམར་འབྱར་གྱི་རྒྱེ་ཐག་གཙང་སྐབས་རྒྱེ་བའི་ཆེ་གཙང་མ་དང་.....  
 སྐམ་པ་ཕྱེད་དཀོས། གལ་ཡིད་རྒྱེ་བའི་ཆེ་ནས་རྒྱ་དང་ཁྲག་ཤོན་ན་ཅིའུ་ཅིང་  
 བརྒྱ་ཆ་བརྒྱན་བརྒྱ་དོན་ལྷེ་བེད་རྒྱུ་ནས་རྒྱེ་ཤིས་རྒྱེ་ཐག་མང་ལ་སྐྱོན་ལྷན་.....  
 དཀོས།

## (༣) གཙང་ལྷན་ཤིས་ཤིས།

ལྷན་མ་ཐག་བའི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་པར་བལྟས་ནས་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ག་བགས་.....  
 གཙང་མ་ཡོང་བ་ལྷན་འཁྱོངས་བྱས་དེ་འབྲ་བ་འཇམ་ལྷན་འཇོག་ཕྱེད་དཀོས།

## (༤) རྒྱུ་ལྷན་མ་ཐག་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་ཤིས་ཤིས།

རྒྱུ་ལྷན་མ་ཐག་གཞུགས་པའི་རྒྱུ་ཆད་རྒྱུ་མས་ལྷན་ཕྱེད་བའི་རྒྱས་པ་.....  
 ཆ་ཆར་མ་མཆིས་པས་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་ཕྱེད་དཀོས། (དབྱར་ཁ་འདིལ་  
 ཡས་འཇམ་རྒྱུ་ལྷན་ན་རྒྱུ་ལྷན་ཆ་བ་འཁྱོངས་བ་དང་། དལུན་ཁང་བའི་ནང་རྒྱུ་  
 ཆད་དམར་འབྱར་ན་རྒྱུ་ལྷན་གཞུགས་པའི་རྒྱུ་ཆད་མཐོ་རྒྱ་མི་འཇོ)

## “ རྒྱན་ཤིག་གིས་རྒྱུ་ལྷན་གསེར་ལྷན་ཤིས་ཤིས།

(༡) མའི་མ་མ་ནི་རྒྱུ་ལྷན་དམར་འབྱར་གྱི་རང་བྱུང་མས་མཆོག་ཅིག་ཤིང་།  
 དེའི་ནང་རྒྱུ་དཀར་དང་། ཇི་ལ་ལ། མངར་ཆ་རྒྱགས་གྱི་འཆོ་བཅུད་གྱི་ལྷན་  
 ཆད་ཡོངས་ལྷན་མཆུངས་པས་འཇམ་ལེན་ཕྱེད་བདེ་བར་མ་ཐད་མ་ཡི་འུ་མའི་ནང་.....

ཡོད་པའི་ནད་འགོག་ཁག་གྲགས་དེས་ལུ་གུ་དམར་འབྱར་གྱི་ལུས་ཁམས་ བདེ་ཐང་  
 ཐོག་ལ་སྤང་སྤྱབ་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད།

(2) མི་ཡི་ཐངས་ཀྱིས་ལུ་གུ་གསོ་སྤངས།

ཨ་མ་ལ་འོ་མ་མེད་ན་པ་ལུགས་དང་ར་ལུག་གི་འོ་མ་སྟེར་ན་འགྲིག རྟེན་  
 བའི་སྐབས་འོས་འཆས་ཀྱིས་ཆུ་དང་མངར་ཆ་ཉུང་ཙམ་བསྐྱེས་ནས་བསྐྱེལ་བ་.....  
 དང་ཉིན་ལྟར་འོ་སྤྱད་ཆུས་བཙོས་ནས་དུག་སེལ་དགོས། ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་རྗེས་  
 འོ་མའི་ནད་ཆུ་མ་བསྐྱེས་ན་འགྲིག

(3) ཐས་སྒྱུར་ཁ་གསལ་བསྐྱར།

ལུ་གུ་རིམ་བཞིན་འཆར་ཁོངས་བྱུང་བ་དང་བསྟན་དུས་འཁེལ་གྱིས་རམ་...  
 འདེགས་བཟའ་ཆས་ཁ་གསལ་བྱེད་དགོས། ཁ་གསལ་བྱེད་སྤངས་ནི།

(1) ཐས་སྒྱ་གཅིག་ནས་སྒྱ་མང་བར་དང་།

(2) བྱངས་ཉུང་བ་ནས་བྱངས་མང་བའི་བར།

(3) ཐས་ཞིབ་ཆགས་པ་ནས་མི་དར་མའི་ཐས་དང་གཅིག་མཆུངས་ ལུ་  
 བསྐྱར་གྱ།

(4) ཐས་ཁུ་བ་ཅན་ནས་སྒྱིར་བདང་གི་ཐས་བར་བཅས་སོ།

ཁྱུས་བཀག་གིས་གཞུགས་པོར་བཟག་དབྱེད་བྱེད་སྒྲིའི་  
 སྐྱར།

(1) གཞུགས་པོའི་ཁྱེད་ཆད་ནི་གཤམ་གསལ་གྱི་སྒྱི་འགྲོས་ལྟར་རྟིས་...  
 དགོས། ཟླ་གཅིག་ནས་ཟླ་གསུམ་བར་གཞུགས་པོའི་ཁྱེད་ཆད་(kg) = (ཟླ་བྱངས་  
 $\times 0.7$ ) + 3 དང་། ཟླ་བཞི་ནས་དུག་བར་གཞུགས་པོའི་ཁྱེད་ཆད་ནི་(kg) =  
 (ཟླ་བྱངས་ $\times 0.6$ ) + 3 ཟླ་བདུན་ནས་བཅུ་གཉིས་བར་གཞུགས་པོའི་ཁྱེད་  
 ཆད་ནི་(kg) = (བྱངས་ $\times 0.5$ ) + 3 ལོ་གཅིག་ནས་ལོ་བཅུ་གཉིས་བར་  
 གཞུགས་པོའི་ཁྱེད་ཆད་(kg) = (ལོ་བྱངས་ཀྱིས་པོའི་བྱངས་ $\times 2$ ) + 8 (7)  
 བཅས་སོ། (kgནི་སྒྱི་གྱི་ཡིན)

(2)      གཞུགས་པའི་རིང་ཆད་ནི་མྱིར་བཤང་ཕྱ་གྱ་སྒྲིམ་མ་ཐག་པའི་  
 གཞུགས་ཆད་ཆ་སྒྲིམ་ན་ལི་མའི་ 50 ནང་ཟླ་བ་གཅིག་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་གི་བར་  
 ཟླ་རེའི་འཆར་ཆད་ནི་ལི་མའི་ 2.5 ནང་། ལོ་གཅིག་ལོན་པའི་ཆོ་སྒྲིམ་པའི་དུས་  
 གྱི་གཞུགས་པའི་རིང་ཆད་ལས་ལྡབ་ 1.5 མཐོ་བ་ཡོད། ལོ་གཉིས་ལ་སྒྲིམ་རྗེས་  
 མྱི་འགྲོས་ལྟར་ཆོས་དགོས། གཞུགས་པའི་རིང་ཆད་ལི་མའི་=དོན་དངོས་ཀྱི་ལོ་  
 ཡི་པའི་གངས་  $\times 5 + 75$  (80) བཅས་སོ།

2 རྩོན་འགྲོག་གི་སྒྲན་ཁབ་བྱུག་སྤངས་སྐོར།

(བྱིས་པར་རིམས་འགྲོག་སྒྲན་ཁབ་བྱུག་བྱིར་འདྲ་དཔར་གཅིག་ལེན་.....  
 དགོས)

བྱིས་པའི་ནད་འགྲོག་ནུས་ཀྱགས་ཀྱི་མང་གཞིར་ཕན་པའི་ཁ་ཅེ་མའོ་སྒྲན་  
 ཁབ་གཅིག་

སྒྲིམ་སྤངས་དང་ཟླ་ནད་ཆད་ནད་མཉམ་བཅས་སྒྲན་ཁབ་ཐངས་གསུམ།

བེ་འབལ་ཕའོ་མཉམ་སྒྲིག་སྒྲན་ཁབ་གསུམ། སྐབ་ནད་འགྲོག་ཡས་ཁབ་  
 གཅིག དེ་ཡང་དུས་ཆོད་ཐུང་གོས་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་བར་འཛོག་དགོས་པའི་བྱིར་  
 ཐོང་བྱིར་དང་གང་བཟོའི་སྒྲིག་ཆས་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་བྱིས་པ་ལ་ཟླ་བ་བཅུ་...  
 གཉིས་ནང་མང་གཞིའི་རིམས་འགྲོག་སྒྲན་ཁབ་བྱུག་ཆར་བ་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་  
 གང་བཟོའི་སྒྲིག་ཆས་མེད་པའི་ས་ཁུལ་དང་མཐའ་མཆམས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱིས་པར་  
 བྱུག་ཆར་མེད་ན་ཟླ་བ་བཙོ་བྱུག་ནང་ཆར་བ་བྱེད་དགོས། ཐོང་གསལ་  
 རིམས་འགྲོག་སྒྲན་ཁབ་ཁག་བཞི་པོ་དེ་དུས་མཉམ་བྱུག་ན་འགྲིག ལོ་བཅུ་  
 གཉིས་ལོན་པའི་བྱིས་པར་ས་ཁུལ་དེ་རང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས་ཐག་  
 གཅོད་དགོས།

2 བསམ་ཕུལ་ལས་འདས་པའི་གཙོ་དཔེ་ཡོང་རྒྱར་རྩོན་...  
 འགྲོག་བྱེད་སྤངས་སྐོར། རྩོག་མི་འཁྲུད་བ་དང་ཅུ་ཁྲི་ཚ་པོ་མ་པོར་བ།  
 མེས་མི་འཛོག་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།



५ བྱིས་པ་ནི་འཇམ་གླིང་གི་མི་རབས་རྗེས་མ་ཡིན་པས། ཁོ་ཚོའི་སྤྱད་  
 བཟང་དང་ཤེས་རིག་འཕེལ་ཆུས་ཡོང་བར་གསུང་བྱེད་ཡས་ནི་མི་རིགས་དར་...  
 ཆུས་དང་ཆུལ་ཁབ་གྱི་མདུན་ལམ་བཅས་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།  
 དེར་བརྟེན། རྒྱ་རྒྱལ་ནས་སློབ་གསུང་ཆུག་ཆུ་དེ་མིག་སྨར་འཇམ་གླིང་གི་རང་  
 བཞིན་ལྟར་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད། རང་ཆུལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་  
 ཁྱབ་བསྐྱགས་བྱས་པའི་《བྱིས་པར་སློབ་གསུང་ཆུག་ཆུ་ནི་ཅ་དོན་》ཞེས་པའི་ནང་...  
 བཏུན་པར། སྤྱ་གྲ་རྒྱ་རྒྱལ་ནས་ཉུ་ཞིབ་གྱི་རྒྱས་པ་དང་བྲན་ཤིས། བསམ་སློ་  
 གཏོང་སྤངས། མྱད་ཆ་ཤོད་སྤངས། འགྲེལ་སྤྱད་བྱེད་སྤངས་སྐྱེས་བྱུར་བྱེད་  
 གི་རྒྱས་བྱགས་གསུང་བྱེད་དགོས། བྱས་ཅང་ང་ཚོས་སྤྱ་གྲ་དམར་འབྱར་དང་  
 བྱིས་པར་སློབ་གསུང་སྤྱ་ཅམ་དང་ལེགས་ཅམ་དམ་འཛིན་བྱས་ན་ལས་རྒྱ་པན་  
 ཆེན་རྒྱས་པ་ཐོན་ཐུབ།

### ༦ ལྟ་ཞིབ་གྱི་རྒྱས་པ།

ལྟ་ཞིབ་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་སྤྱ་གྲ་ལས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་རིམ་འཛིན་བྱ་ཆུང་...  
 གལ་ཆེན་ཐབས་ལམ་ཞིག་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲ་མ་ཕྱེ་ཡས་ཞིག་རེད། ལྟ་ཞིབ་བྱས་  
 བས་ཐོབ་པའི་ཤེས་རིག་ནི་བྲན་ཤིས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་བྲན་ཤིས་  
 གསལ་འཇགས་བྱ་ཆུ་ནི་ཤེས་བྱ་ཤོང་འཕེལ་འགྲོ་ཡས་གྱི་གཙོ་གནད་ཞིག་རེད།

བསམ་པའི་བཞོད་བྱགས་ནི་འགྲེལ་བསྤྱད་ནང་ཁྱབ་པ་ཞིག་རེད།

བསམ་སློའི་རྒྱས་པ་ནི་སྤྱ་གྲ་ཚར་ཡང་དག་པའི་བསམ་སློ་གཏོང་ཡས་སྤྱང་  
 བདར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་དུས་ཐོག་མའི་སློབ་གསུང་གཙོ་གནད་ཞིག་རེད།

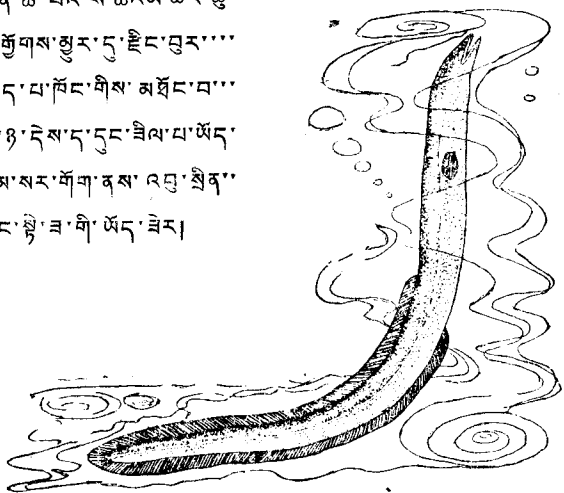
མྱད་ཆའི་གོ་རྒྱས་བཞད་རྒྱས་ནི་ཤེས་རིག་ཤོང་མཐོར་འགྲོ་བའི་གལ་ཆེན་...  
 ཆ་ཤིས་ཞིག་རེད།

འགྲེལ་སྤངས་གྱི་རྒྱས་པ་ནི་མིག་དང་ལག་པ་གཉིས་དུས་མཉམ་ལེད་སྤྱད་...  
 ཆུ་གསུང་སྤྱང་བྱས་ན་ཤེས་རིག་ཐུར་དུ་འཕེལ་ཡས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ། །

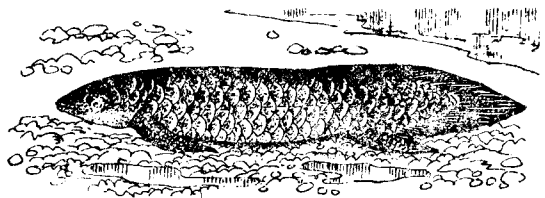
(ཕར་བུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བཞུར།)

# ཆུ་དང་བུལ་བའི་ཉ།

1. མན་ལི་མེར་བའི་ཉ། ཉ་རིག་པ་བ་ཞིག་གིས་མན་ལི་ཉ་གཅིག་རྒྱུ་བ་ནས་  
 བུལ་ཏེ་ཆུར་བཅག་ལེ་བར་གཅིག་ཡོད་ས་ལ་ཐོངས་མང་པོར་བུལ་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཉ་དེས་ག་ཏུས་  
 ལིན་ཡང་བཞུར་ཆན་ཆེ་བའི་ས་ཆའམ་ཆར་ཆུ་  
 རྒྱག་པ་དེད་ནས་མཚུགས་ཐུར་དུ་རྒྱུང་བར་...  
 ཆུར་ཡོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་མཐོང་བ་...  
 རེད། མན་ལི་མེར་ཉ་དེས་དུང་མིལ་པ་ཡོད་  
 བའི་མཆན་མར་སྐམ་སར་གྲག་ནས་འབུ་མིན་...  
 དང་འབུ་རྒྱག་བུལ་ཏེ་བ་གི་ཡོད་མེད།

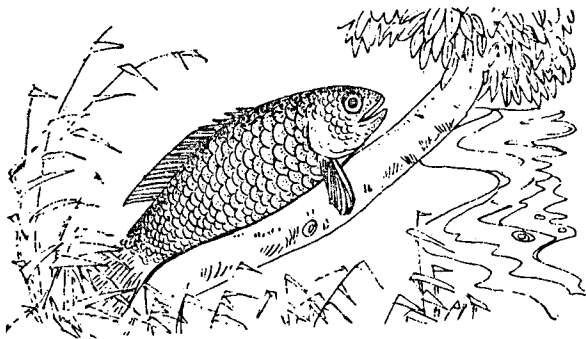


2. རྩ་ལྗན་ཉ། རྩར་ཉ་འི་རིགས་ལ་རྩ་ལྗན་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་གཞིགས་རྩ་བ་མེད་མེད་  
 རྩ་ལྗན་ཉ་ནི་རྩ་བ་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡམ་རྩུང་དང་། རྩ་  
 རྩུང་། མེ་རྩུང་བཅས་ཀྱི་རྒྱུང་བུའི་ནང་ལ་སྤྱད་པའི་ཉ་དེ་དག་གིས་རྩུང་བུའི་ཆུ་སྐམ་སྐབས་  
 རྩ་འདམ་རྒྱུ་ནང་ལ་འཛུལ་ཏེ། མཐའ་རྩུར་དུ་མིན་གོང་ནང་བཞིན་ཀྱི་“འདམ་ཁང་རྒྱང་  
 རྒྱང”ཞིག་བཟོས་པ་དང་ཁ་ཡོད་སར་དབུགས་གཏོང་སའི་བུ་ག་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་བཟོས་ཏེ་ རྩ་  
 བ་ཁ་གས་བཟུད་ནས་ཆར་པ་འབབ་པའི་ནམ་ཏུས་གར་ནས་ཆར་རྒྱས་འདམ་བག་རྩམས་དེད་

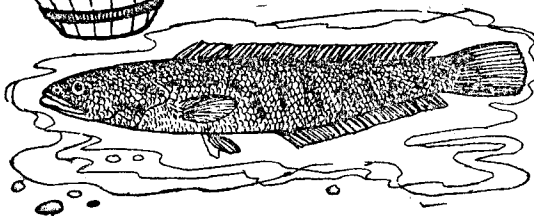
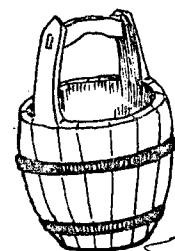


རྩས་ཉ་དེ་དག་གིས་བུལ་རྒྱུ་  
 དུ་རྩའི་ནང་ལ་གང་བྱེད་...  
 གང་འདྲོད་བྱས་ནས་སྤྱད་...  
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

3. རྒྱུ་པར་འཛེག་གིས་པ་འི་ལུ་ཉ། རང་ལྷལ་གྱི་ཚོ་ལྷན་ལའང་ཉ་ཚུང་ཞིག་  
 ཡོད་པ་དེས་ཐན་པའི་དུས་ཚིགས་ལ་ཆུ་སྐམ་རྒྱུ་འདམ་རྒྱུ་ལ་སྒྲིབ་པ་གས་གཤམ་...  
 ནས་རྒྱུ་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ཐུབ་གཤམ་དང་། ཐུབ། འབྲམ་པ་བཅས་སྐུལ་པར་བརྟེན་ནས་  
 སྐམ་སའི་ཐོག་དུ་འཛེག་གིས་པ་དང་ཐན་གིང་རྒྱུ་ཐོག་ལའང་འཛེག་གིས་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་  
 “འཛེག་མཐས་ལུ་ཉ”ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།



4. ལུ་ལྷ་ཉ། དེའི་མང་ལ་ཉ་ནག་པོ་ཡང་ཟེད། དེ་བཟུང་རྒྱུ་ཆུ་མེད་པར་  
 ཉིན་གས་བཞག་ན་ཡང་གི་ཐུབ་གྱི་མེད་པ་དང་དེ་གིང་སྐྱམ་ཚོན་པའི་ནང་ལ་བཞག་ཉི་མོ་...  
 ཐོགས་ནས་ལམ་ཐག་རིང་པོའི་བྱང་ཐོགས་ལ་དཔོར་...  
 ཡང་གི་ཐུབ་གྱི་མེད་པ་རེད།



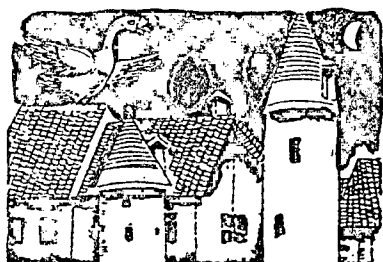
(ལུ་པར་དེ་ཉིན་གྱིས་བཟུར་པ།)

# ཐོག་ཆགས་ཀྱིས་བྱས་ཆེས་བཞག་ པའི་ནམ་ཐར་བྱང་ཏུ།

ཐོག་ཆགས་ཁ་གས་སྤྱོད་བདར་བྱས་ཆེས་མི་ལ་ལས་ཀ་མང་པ་བྱེད་རྒྱས་བྱེད་སྐབ་  
ཀྱི་རེད།

རང་པས་ལུང་མ་བརྒྱབས་པ།

གནའ་དུས་ཚུ་མྱོང་གི་དམག་...  
འཁྲུག་ཐངས་གིག་གི་ནང་ལ། དམ་ཐོས་  
ནམ་བྱེད་དུ་འཇམ་གྱོལ་བྱེད་པར་ཡང་...  
སྐབས་ལུང་མ་མཁར་རྒྱང་ཐོག་དུ་ས་ལྟ་  
བྱེད་མཁན་“རང་པ་སྤྱང་དམག”ཅིག་གིས་...  
མོ་བྱར་དུ་ཐུག་སྤྱད་བརྒྱུ་ཉི་ཉེན་བར་...  
བཟང་བས། སྤྱང་དམག་ཆ་གཉིད་སྤྱང་  
ནས་དམ་དམག་ཕྱིར་བཏོག་པ་རེད།



ཐུགས་མདའ་འཕེན་པ།

རང་ཁྱལ་མིང་ཁྱལ་རབས་སྐབས་...  
ཕྱ་རི་རྒྱལ་ལ་འགྲོག་གྱོལ་བྱེད་མཁན་...  
དམག་དཔོན་སྤྱད་ཐུགས་ཅན་ཆེ་ཆེ་ཤོང་...  
གིས་“ཐུགས་དམག་དཔུང”ཞིག་སྤྱོད་བདར་  
བྱས་ཆེས། དེ་ཆ་ཐོག་དུ་དམ་ཐོན་དམག་  
མར་ཀྱི་མར་བཟང་ནས་མ་སྤྱོད་བཟང་བཟོ་  
གཞུ་མདའ་འཕེན་དུ་བརྒྱལ་པ་རེད།



# ཁྱིས་རྒྱ་མེ་བརྒྱབ་ནས་བཞག་ཁོ་ འཁོར་ཁོ་གཏོར་བ།

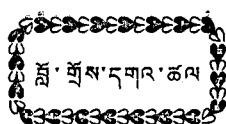
འཇམ་མིང་དམག་ཅེན་ཐངས་.....  
གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱུ་ལེན་དམར་.....  
དམག་གིས་དམག་འཐབ་ཐངས་གཅིག་གི་...  
ནང་ལ་ཁྱི་ 500 རི་ལྷན་པོར་རྒྱས་འབྱམ་...  
བརྒྱམས་ནས་“གི་ཕོད་རུ་ཁག” བཞི་བཟོས་  
ནས་ཏེ་གོ་སྤྱོད་གི་མིའི་ཐན་ཁོ་འཁོར་ཁོ་...  
ཁྱི་ཚྲགས་ཁོད་རུ་མཚོང་རུ་བརྒྱག་ནས་ཏེ་...  
གོའི་དམག་དཔུང་གི་ཐན་ཁོ་འཁོར་ཁོ་...  
300 ལྷག་ཅམ་རྒྱས་མེས་གཏོར་བ་རེད།



## དམག་དཔུང་གི་ཕྱག་རྒྱ་ ཁྱིས་ཐུན་རྒྱས་བྲངས་པ།

ཨ་ནན་ལ་རང་ཕྱང་སྐལ་ལན་གྱི་...  
དམག་འཐབ་བྱེད་སྐབས། ཐངས་གིག་ང་  
ཚོའི་དམག་དཔུང་གི་ཕྱུ་ལ་ཞིབ་པ་ཞིག་.....  
དམག་ས་མདུན་མར་སྒོ་བྱང་རུ་ན་ནས་...  
ལམ་སང་སྒྲན་འབྱུང་དགོས་པར་བརྟེན་...  
དམག་དཔུང་གི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་བཞི་བྱུང་ཕྱགས་  
ལ་སྒྲན་རྒྱས་ལེན་པར་བཏང་རྒྱས་དུས་ལྷན་  
ཚུ་ཚོད་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལས་མ་འགོར་བར་...  
ཕྱག་རྒྱ་བཞི་པོས་སྒྲན་རྒྱས་བྲངས་པོང་...  
སྤྱུ་ལ་ཞིབ་པའི་ན་ཚ་སྒྲན་བཅས་བྱེད་...  
ཐུབ་པ་རེད།  
(ཁིུ་པའོ་དབྱན་གྱིས་བརྒྱུར་བ།)





## སྒྲི་རིག་ཤོད་པོས་མི་རན་དམ་ལ་བཏགས།

གཟུང་ཉི་མར། རྩོམ་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་ཆ་ལ་འབྲི་བཞིན་ཡོད་ལ། ཡིག་གཟུགས་ཏུ་ཅད་ཡག་པོ་བྲིས་ཡོད། ཨ་མས་ཤོགས་ནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་བས་སྒྲི་བ་རབ་དུ་བཏགས། །

སྒྲི་བྱང་དུ་ཆོམ་ཀུན་གཉིས་ནང་ལ་བྱུགས་ཡོང་ནས། དངུལ་འདྲ་འཛེར་བའི་གྲི་ཐུང་ཞིག་འཕྱར་བཞིན་སྐད་བྱག་མི་ཆགས་སྒྲི་དགོས་འདོད་ཡོད་ན་དངུལ་འཛེན་ཚུར་བྱིར་ཤོག དེ་མིན་ན་གྲི་དཀར་པོ་ཡང་བཙུགས་ནས་ཐུག་དམར་པོ་མར་འདོན་ངེས་ཡིན”ཞེས་བཅན་གཏམ་བཤད།

རྩོམ་རྒྱུ་ལ་འབྲི་བ་ལ་བྱིས་ན་མེད་པས་ཨ་མ་སྐྱབས་ནས་འདར་སྤྲོད་བྱག་གི་ཡོད་པ་དང་། རྩོམ་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་ཆ་ལ་འབྲི་སའི་ཀླུ་བ་ཀྲག་ཐོག་ཕྱགས་སྒྲིག་ལ་སྤྲོད་བྱག་གིན་ཅེ་རེར་ཁོ་ཚོར་བཏུས་ནས་བཤད། །

“ད་དུང་བྱིར་མི་འོང་ངམ”ཞེས་ཆོམ་ཀུན་གཅིག་གིས་སྐད་གདངས་དམར་ཞིང་རྒྱབ་པོས་ཨ་མ་ལ་ཆ་འདོད་བྱས།

གཏུག་རྒྱབ་ཅན་གྱི་ཆོམ་ཀུན་དེ་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ། ཨ་མས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཉན་ཁ་ལས་བྱོལ་ཐབས་ཀྱིས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་དངུལ་འཛེན་ལེན་དུ་སྤང་། འོན་ཀྱང་ཆོམ་ཀུན་གཞན་གཅིག་པོས་ཨ་མས་ཁོ་ཚོར་མགོ་སྐྱོར་བཏང་ཡོང་མོད་པས་མས་ནས་གྲི་གཅིག་དཔུག་དཔུག་བྱས་ཏེ་“ཁྱོད་མ་འགྲོ། ཁྱོད་ཀྱི་བུ་ལ་ལེན་དུ་ཚུག”ཅེས་བཤད།

ཨ་མས་“ངའི་བུས་དངུལ་འཛེན་གང་དུ་བཞག་ཡོད་མི་ཤེས” ཞེས་བཤད།

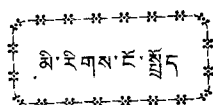
མཁམ་དེར་དོ་རྩི་རྩུང་བས་ཐེན་ཏེགས་ཚ་བའི་རྩུལ་གྱིས་“ཨ་མ་ལགས།  
ངས་དེུལ་འཛིན་འཛིན་ས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད”ཅེས་བཤད་ཀྱིན་ཁང་པ་སྐྱུག་མའི་ནང་དུ་  
ཐུན། རྩུང་མ་འགོར་བར་དོ་རྩི་རྩུང་བས་དེུལ་འཛིན་བྱིས་ཡོང་སྟེ་ཚམ་རྒྱན་  
གཅིག་ལ་སྤྱད་དོ། ཚམ་རྒྱན་དེས་དེུལ་འཛིན་ཐོག་བཙོལ་དེུལ་སྒྲིབ་ 4000  
ཡོད་པ་མཐོང་ནས་ཤིན་དུ་དགའ། དེ་ནས་ཁོས་ཚམ་རྒྱན་གཞན་དེ་ལ་“བྱོད་ཀྱིས་  
ཁོ་གཉིས་བསྐྱུང་ནས་སྤྱད་དང་། དེུལ་ཁང་ཐག་ཉི་ས་ལ་ཡོད་པས་ང་དེུལ་  
ལན་དུ་འགྲོ”ཞེས་བཤད་རྩིས་ཐུན་སོང་།

རྒྱ་ཚོད་བྱུང་ཀ་ཙམ་འདས་པ་ན་ཏ་ལས་དགོས་པའི་གནས་རྩུལ་ཞིག་མིག་  
གི་ལྟང་མོར་བྱུང་བ་སྟེ། ཉེན་རྟོག་དུ་དཔོན་ཨ་ཁུ་བཞུན་པས་ཚམ་རྒྱན་གཅིག་  
པ་དེ་བཟུང་སྟེ་བྱོད་ཡོང་བ་དང་། དེ་ནས་ཚམ་རྒྱན་གཞན་དེའང་ཉེན་རྟོག་པས་  
བཀྱིགས་པ་རེད། ཨ་ཁུ་བཞུན་པས་དོ་རྩི་རྩུང་བ་སྒྲོ་རིག་གོད་པོ་འདུག་ཅེས་  
བཞུད་བཞུགས་ཡང་ཡང་བྱས་སོ། །

དེ་ནི་ཡང་སྤྱིང་ཅི་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་གྲགས་པོ་རྩུང་རྩུང་བྱིད་ཚས་དཔྱད་...  
དང་།

(ལན་དེབ་འདི་དུ་འཛུལ་རྒྱགས་)





## ཐུའུ་ཅ་རིགས།

ཐུའུ་ཅ་རིགས་ལ་དུ་ལམ་མི་གྲངས་ 2,830,000 (1985ལོར་) ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱུ་ནན་ཞིང་ཞི་ཐུའུ་ཅ་རིགས་མཉམ་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ཁོངས་ཀྱི་ཡོང་རྒྱུན་དང་། ཡོང་རྒྱུ་ལ་ལོ་ཅིང་། གྲུ་གྲངས་མཉམ་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་ལེ་ཞིང་ཆེན་ཆེན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁོངས་ཀྱི་ལོ་ལོ་རྒྱུ་དང་། ལེ་ཁོན་། རྒྱུ་རྒྱུ་། ཞན་རྒྱུ་། ཞོན་ཞོན་མཉམ་རྒྱུ་དུ་གྲུ་ལམ་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད།

ཐུའུ་ཅ་རིགས་རྒྱུ་སའི་རྒྱུ་ནན་དང་རྒྱུ་ལེ་རྒྱུ་ལེ་ས་ཁུལ་ནི་རྒྱུ་ལེ་ས་ཁུལ་གྱི་རི་མ་ཐང་ས་ཁུལ་ཡིན་ཞིང་། མཚོ་ཆད་མང་ཆེ་བ་རྒྱུ་མཚོ་འོ་ལམ་རྒྱུ་ 400 ནས་ 1500 ཡིས་མཚོ་བ་ཡོད་པའི་བར་རྒྱུ་ལེ་གནས་ཡོད་པ་དང་། བསྐྱར་ཆགས་རི་ཆོགས་ཁོངས་ནས་ཐུའུ་ལིང་རི་རྒྱུ་ཀྱིས་ འབྲེད་དུ་བཅད་ཐོག་ཡིའུ་རྒྱུ་ཆུ་བོ་དང་། ལེ་རྒྱུ་ཆུ་བོ། ཆིང་ཅང་གཅིང་པོ་བཅས་གསུམ་པོ་ འབྲེད་གཞུང་གྲུ་དུ་རྒྱུ་ཏེ། གནས་གཤིས་ཆ་གྲངས་རྒྱུ་ཞིང་ཆར་ཆུ་འཕེལ་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཞིང་ལས་དང་། ནགས་ལས། རྒྱུ་ལས། ཞོར་ལས། ཉེ་ལས་བཅས་འཕེལ་རྒྱུ་གཏོང་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུ་རབ་དུ་བཟང་། རི་ཁུལ་ཡོངས་རྒྱུ་ནགས་ཆལ་རྒྱུ་བོ་དང་། རྒྱུ་ཞིང་གིས་ཁོངས་གྲིང་། འབྲུ་རིགས་གཙོ་བོ་ཆུ་འབྲས་དང་། མ་ཚོས་ལོ་རྟལ་ ཞོག་ཁོག་རིགས། རྒྱུ་རི་རིགས་མཉམ་ཐོན་ཞིང་། དཔལ་འབྱུར་ལོ་རྟལ་གཙོ་བོ་མངར་ཆལ་དང་། གྲུ་མ་གསོ་མ། སྤང་བལ། བཟུག་རྒྱུ་ཞིང་། ཡིའུ་ཁ་རྒྱུ་ཞིང་། ར་མཉམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བཟུག་རྒྱུ་ཞིང་དང་ཡིའུ་ཁ་རྒྱུ་ཞིང་ནི་ཐུའུ་ཅ་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་མང་བདག་གཉེར་ནང་།



ལ་མོ་འི་དུས་སུ་ཐུབ་ཅི་གས་ལ་དུས་སྐུད་གཅིག་པའི་ཕྱ་དང་ཕྱ་མོ་ཡན་

རྩོམ་ཆང་ས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཡོད་དེ། ཨ་མེད་པུ་མ་ལེས་པར་དུ་ཨ་ཞང་གི་ཕུ་མོ་མཁའ་  
 མར་བཞུར་བ་དང་། གཅེན་པོ་གི་རྒྱུ་གཅུང་པོས་གཅེན་པོ་མཁའ་མ་དང་  
 ཆང་ས་རྒྱལ་དཀོས་པ་དང་། གཅུང་པོ་གི་རྒྱུ་གཅེན་པོས་གཅུང་པོ་མཁའ་མ་  
 དང་ཆང་ས་རྒྱལ་པའི་གོམས་སྤྱོད་དེ་ཉེ་རབས་སུ་སྐབས་རྒྱུ་མེད་པར་ལྟར་.....  
 མཆིས། རྩོམ་ཆང་ཐུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་གཞི་ན་ཐུ་མ་མེད་པར་དགའ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་  
 དང་ཆང་ས་རྒྱལ་རྒྱར་རང་དབང་ཆེ་ཅམ་ཡོད་ཀྱིན་ཏེ་པར་སྤྱོད་གཞི་ལེན་པ་.....  
 དང་ཞབས་པོ་རྒྱལ་པའི་སྐབས་དང་བཞུན་ནས་མཁའ་ཆུང་དགའ་རྒྱལ་ས་བཞུན་.....  
 ཉེ་ལྟ་པའི་ལྟངས་ལས་རྒྱུ་ཆང་ས་བཞུང་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད། བཀས་བཞེད་ཀྱང་  
 འཛིན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དང་ལྟུང་པ་དང་སྤྱོད་གཅེན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐད་ལ་  
 རིམ་བཞིན་ཀྱི་ནོར་མང་ཉུང་གི་ཆོད་འཛིན་དང་། མ་མ་དང་གཉེན་སྤྱོད་པར་  
 མེད་དབང་ལོག་དུ་ཆུང་སྤྱོད་སྤྱོད་རང་མས་ཀྱིས་གཉེན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐད་ལ་དེ་རིམ་བཞིན་  
 ཉེ་ཆོད་གི་གཉེན་སྤྱོད་དང་ཡང་ན་ནམ་པ་ལྟར་པའི་ཉེ་ཆོད་གི་གཉེན་སྤྱོད་.....  
 ལྟར། བཅོངས་འཁོལ་བཏང་རྒྱུ་མེད་མངས་སྤྱོད་གཞུང་གིས་གཉེན་སྤྱོད་པའི་  
 བྱིས་མ་གསར་པ་ཁྱབ་བསྐྱེད་བཏང་བ་ནས་བཟུང་། ཐུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་གཞི་ན་ཐུ་  
 མ་མེད་གཞི་ནས་གཉེན་སྤྱོད་རང་དབང་རང་བདག་ཀྱི་ཐད་ལ་ཐུ་མེད་ལོངས་སུ་  
 སྤྱོད་ཀྱི་ལྟར་པ་རེད།

རྩོམ་ཆང་ཐུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་མི་གི་ན་སྤྱོད་ལུས་གཏོང་མཁན་མང་པ་ཡོད་  
 པ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས་ལྟ་པས་ཞབས་བཞུན་ཀྱི་དཀོས་པ་དང་འབྲེལ་  
 ཏེ་ཉིས་ལམ་སྤྱོད་འཁོར་དཀོས་གིང་། ལྟ་པས་བ་སྤྱོད་བཞུངས་ཉེ་བསད་ནས་  
 མཆོད་པ་འབྲེལ་བ་དང་། སྤྱོད་མཁོ་ལྟ་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔལ་  
 པོ་ནམས་ཀྱིས་ཏེ་པར་བ་སྤྱོད་གཞུང་པར་བཞུན་ནས་མཆོད་པ་འབྲེལ་གྱི་ཡོད་པ་  
 རེད། རྒྱུ་སྤྱོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོབ་པའི་དབང་གིས་སྤྱོད་པོ་ས་སྤྱོད་  
 གཏོང་བའི་ལུགས་སྤྱོད་དང་།

བྱུ་ཅ་རིགས་ལ་རྩོན་ཆད་འཛུལ་བྱ་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། སྐྱེ་གས་  
 དང་བྱད་མེད་སྐྱེ་མ་གཞི་ཁང་གི་སྐྱོ་ཐེམ་ མོག་ལ་བཟད་མི་ཆོག་པ་དང་།  
 འཛུར་བྱག་པར་འཁྱོར་བ་དང་། རྩ་རྩམ་སྤྱད་པ་འཁྱུར་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཁང་  
 པའི་ནང་ལ་འཁྱོ་མི་ཆོག་པ། གཤམ་དང་གཤམ་གྱི་ཐོག་ལ་ཀླད་པ་བཞག་མི་ཆོག་  
 པ། གྱིའི་ཉི་མར་ས་འདྲུ་མི་ཆོག ཆེས་བཟང་ལ་བཟ་མ་གྱིས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་  
 མི་ཆོག་པ། མཚོན་པོས་ཁྱོ་ག་ཡོད་པའི་བྱད་མེད་གཞོན་ཅུ་མ་དང་གཤིབ་ནས་  
 བཟད་མི་ཆོག་དྲང་བྱ་མ་སྐྱེ་གས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་བ་བཟུག་རིང་པའི་ཐོག་དུ་.....  
 གཤིབ་ནས་བཟད་ཆོག་པ། ལྷ་གསལ་སྐབས་བྱི་ལའི་སྐད་ཡོད་མི་ཆོག འདས་  
 པའི་བྱང་པོ་འཛུག་སར་བྱི་ལ་འཁྱོ་མི་ཆོག་པ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རེད། བྱུ་ཅ་  
 རིགས་ཀྱིས་གཙ་པོ་ལྟ་འདྲི་དང་མེས་པོར་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་སྐྱུ་ཅལ་སྐྱ་མང་བྱན་སྐྱེ་ཆོགས་པ་དང་།  
 དམངས་ཁྲིད་ཁ་རྒྱུན་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལྟར་པའི་ཅོམ་རིག་དང་རྒྱུ་ཅལ་.....  
 མང་པོ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གི་ལག་གཟུག་ཤོ་དང་། ལོ་རྒྱུས་མཚོན་པའི་སྐྱེ་རག  
 ལ་གཞས་སོགས་ནི་ཆེས་སྐད་གསུངས་ཅན་ཞིག་རེད། ལག་གཟུག་ཞབས་ཤོ་ནི་  
 བྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་རྟོག་ཅམ་བྱལ་ཆེ་བའི་གནའ་སྐྱ་མའི་ཞབས་ཤོ་ཞིག་.....  
 ཡིན་ཞིང་དེའི་ནང་ལ་རི་དྲགས་རྩོན་སྤངས་དང་། དམག་དོན་དང་ཞིང་ལས་ཀྱི་  
 བྱ་བ་བྱེད་སྤངས། གསལ་རྩོན་ཆོགས་སྤངས་སོགས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤངས་བདུན་ཅུ་  
 ལྷག་ཅམ་ཡོད་པར་མ་ཟད་རིལ་ཆོགས་གསལ་བ་དང་། འགྲུལ་སྤངས་སྐྱེ་ཞིང་  
 ལྟ་ན་སྐྱག་པ་བཅས་ཡོད་པ་ནམས་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་དང་། འཛུ་པའི་ཉམས་  
 འཁྱུར་བྱིས་ལྟག་ཡོད་སྐབས་བྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་.....  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་རྒྱུར་དབྱིད་ཀྱི་དུས་ཆེན་རིང་ལ་ལག་གཟུག་ཞབས་ཤོ་.....  
 ཟུག་པར་འཛུལ་མཁན་མི་གངས་མང་པར་གྱི་སྐྱག་ཐིན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ལག་གེས་བཟོ་ལས་སྤད་ལ་གཙ་པོར་འཁེལ་འཇག་དང་། འཁེལ་སྐྱས།

ཅེས་བྱ་བ་བཅས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ཆ་ཚད་ཅུང་མཐོན་པོ་ཡོད། ལག་  
ཤེས་ཀྱིས་བདག་པའི་རས་ན་མས་སྦྱང་ལན་ཅི་བ་དང་། རང་སྐས་འཁེབས་སྐྱས་  
བྱས་པའི་“ས་ཁེབས་སྐྱ་སྐྱ”དང་ལག་གཤམ་གྱི་ཞབས་ཕྱོགས་པོ་ནི་སྤྱུ་ཅ་རིགས་  
མི་དམངས་ཀྱི་སྐྱུ་ཅལ་མེ་རྟག་ནང་གི་ཡང་ཅིར་བཅིས། འཁེབས་འཐག་སྐྱུ་ཅལ་  
ཞིབ་ཞིང་མཆར་བ་དང་ཚོན་མདངས་མཛེས་ལྡན་པའི་རྒྱན་རིས་རིགས་བརྒྱ་  
ལྷག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་བཅིངས་འཁྲོལ་མ་བདང་གོང་ལ་སྤྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་  
བྱང་མེད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞན་པའི་དབང་གིས་འཐག་སྐྱས་བྱེད་ཐབས་མེད་པས་རྒྱན་  
རིས་ཡང་བསྐྱགས་པ་རེད། བཅིངས་འཁྲོལ་བདང་རྗེས་འཆོལ་ལྡན་ལེགས་སྒྲིག་  
བྱས་པའི་རྟོན་ཀྱིས་རྟོན་པའི་མེ་རྟག་དེ་ཡང་སྦྱང་གསར་དུ་བཞུགས་པ་རེད།

ཐུའུ་ཅ་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་“ཁི་ཅི་ཁ” (ཡུལ་མི་ས་སྐྱེས་རྟོ་སྐྱེས་ཡིན་པའི་གོ་དོན་) ཞེས་བོས་དེ། རང་ཉིད་ས་ཅ་དེ་གའི་ཡུལ་མི་ཡིན་པའི་ཉམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་རིགས་ལ་“ཐུ་མི” ཟེར། རོ་སྤྱང་ཐུག་གཉིས་ཀྱི་སྤྱན་ནས་ཁོ་ཆོད་ལྟའི་རྒྱུ་ནས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་དང་རྒྱུ་ལའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་…… ཟེར།

རྒྱུ་ཅ་རིགས་ཕྱང་ཚུལ་སྐོར་ལ་བཤད་སྟེ་ལ་མི་གཅིག་པས་གོམ་གང་མཉུན་  
 རྩོམ་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་ཕྱར་བཤད་ཡོད་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཕལ་ཆེར་ཕྱལ་  
 ར་བས་ལཱ་འདི་སྐབས་ནས་བཟུང་རྒྱུ་ནན་དང་རྒྱུ་ཤེས་རྒྱུ་ས་ཁུལ་ལ་ཤོད་་་་  
 ལམ་ན་ཐུན་མོང་ཆོགས་པ་བརྟན་པོ་རྒྱུ་ཅ་ཞེས་པ་དེ་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་ཁིར་་་་  
 གཙང་ཞིག་རྒྱ་འཕྱར་འགོ་ཚུགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཆོག་ཐག་བཅད་ནས་བཤད་ཆོག་གི་  
 རེད།

འོ་རྒྱལ་ཐོག་མུའུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་རིགས་དང་འཕེལ་བ་བྱེད་ཡས་ཅུང་སྤོ་པོ་  
ཡིན་པར་བརྟེན། ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སྤྱལ་ས་རྒྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ལྷན་པ་བཞུགས་དང་  
ལག་ཁྱེས་པར་ལས་ཅང་མང་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། ཞིང་ལས་

ཐོན་སྤྱོད་རིམ་བཞིན་གོང་དུ་འཕེལ་བ་དང་སྒྲུགས་སྤྱུ་ཅ་རིགས་དང་། རྒྱ་རིེ་  
 དང་མེའོ་རིགས་སྒྲུགས་བར་གྱི་ཚང་ལས་ཉ་ཚང་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་སྤར་སྤྱུ་ལ་...  
 རབས་ཁུའི་སྒྲུགས་སྤྱུ་ཞི་ཤོད་ཡི་མི་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ཚང་ཚོགས་ཉ་གི་ཡོད་  
 པ་དང་རྒྱ་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་ཡུལ་གྱི་ཐོན་རྒྱས་དང་དམིགས་བསལ་ ཐོན་རྒྱས་  
 ཉ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཡན་ཚུན་ཡོད་མེད་བརྗེ་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་  
 རྒྱགས་བར་གྱི་ཉ་ཚང་མང་བས་མ་ཆད་དམངས་ཁྲོད་ཉ་ཚང་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་...  
 ཆེན་པོ་སྤར་སྤྱུ་རྒྱ་རིགས་ཚང་པ་དང་ཞིང་པ་འཁོར་ཆེན་སྤྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ས་...  
 རྒྱལ་དུ་གནས་སྤྱོད་བྱས་སྤྱུགས། སྤྱུ་ཅ་རིགས་ས་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་འཕྱོར་འཕེལ་  
 རྒྱས་འགོ་བར་ཆེས་ཆེར་སྤུལ་སྤེལ་བྱེད་བས་ནས་རིམ་བཞིན་ས་ཆ་དེ་གར་ཡོད་པའི་  
 རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ཆུ་ཆད་དང་གཅིག་པ་ཅམ་དུ་སྤེལ་བ་རེད།

མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་མཚུག་དང་ཆིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་འགོར་སྤེལ་  
 དུས་སྤྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ཞིང་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་རིགས་ས་རྒྱལ་ནས་དར་ཡོང་བའི་...  
 ཐོན་ཐོན་གྱི་ཞིང་ཆས་སྤྱོད་ཆོགས་བཞོལ་སྤྱོད་བྱུགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན་  
 མོང་གཞོལ་དང་། རྩོར་བ། བཞུལ་ལ་སྒྲུགས་སྤྱུ་བས་མ་ཆད་དུ་དང་“འབྲུ་ཁྱང་  
 བརྒྱ་ལག་བརྒྱ་འཁོར་ལོ”ཞེས་པ་དང་། རྒྱ་འཁོར་སྒྲུགས་ཀྱང་བརྒྱ་ན་དང་  
 བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཤིས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་རིགས་ས་རྒྱལ་གྱི་ཞིང་བདག་དཔལ་  
 འཕྱོར་གྱི་བྱུགས་ཆེན་འོག་སྤྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ས་རྒྱལ་དུ་ས་ཞིང་ཉ་ཚང་ཉ་ཅང་...  
 དར་ཉི་བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་མངའ་བདག་གིས་བཟུ་གཞོག་བྱས་པའི་རྒྱ་...  
 བོར་སྤྱོད་ནས་གང་ས་གང་ལ་ས་ཞིང་ཉ་པའམ་དམངས་ཞིང་བཅན་བཟུང་བྱས་...  
 སྤྱུགས་རིམ་བཞིན་ཞིང་བདག་གི་དཔལ་འཕྱོར་ལ་གྱུར།

1840 ལོའི་རྗེས་སུ་དབྱིན་གོ་དང་མེ་གོ་སྒྲུགས་བཅན་རྒྱལ་རིང་ལྷགས་...  
 ཀྱིས་ནང་འཕུལ་བྱས་པའི་དབང་གིས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚང་ཚོགས་འཁོར་ཆེན་ཚང་རའི་...  
 གང་ས་གང་ལ་བྱུང་པའི་དུས་མཚུངས་སུ་ཡང་གོང་ཁྲི་བའི་བཀྲག་ཅི་དང་། ༩།

མཉན་ཆེས་མཉག་སྤུལ་ཐོན་བྱུང་ཆེས་འཁོར་ཆེན་བཅན་འཕྲིག་བྱས་པར་བརྟེན།  
 བྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱིས་ཁུལ་ལ་ཉལ་ཐ་འཁོར་ཆེན་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་བྱུ་ཅ་  
 རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་རང་མཁོ་རང་རྒྱབ་ཀྱི་རང་བྱུང་དཔལ་འབྱོར་གཏོར་བཞིག་...  
 བཟང་ཏེ། ཁྱོད་གསེབ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཐོར་ཞིག་དུ་མང་ནས་ཀྱ་ཆེའི་  
 ཞིང་པ་རྣམས་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ས་ཞིང་མེད་པར་གྱུར། བྱུ་ཅ་  
 རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་དང་བཅན་ཀྱུལ་རིང་ལུགས་དང་...  
 བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་རིང་ལུགས། དཔོན་ངན་མ་ཅ་རིང་ལུགས་བཅས་པར་  
 གྱི་འགལ་བ་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་རྫོང་ར་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་དབང་གིས་ཀྱ་ཆེའི་  
 མི་དམངས་ཀྱིས་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ལངས་ནས་བཅན་ཀྱུལ་རིང་ལུགས་ལ་  
 ར་ཁྲོལ་དང་བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་ལ་ར་ཁྲོལ་གྱི་འཐབ་ཚད་བྱས་པ་རེད།

ཀྱུལ་རབས་རིམ་བུར་གི་ལོག་རྒྱུད་དབང་རྒྱར་བྱེད་མཁན་དང་ཕྱི་ཀྱུལ་...  
 བཅན་འཇུལ་པའི་གཉའ་གནོན་དང་བཟུ་གཞོག་ལ་ར་ཁྲོལ་བྱེད་ཆེད་བྱུ་ཅ་...  
 རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱིས་འཁོག་ཁྲོལ་གྱི་འཐབ་ཚད་ཐོངས་མང་པོ་བྱས་ཏེ། མས་  
 ཀྱུལ་ལ་བྱས་ཆེས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། མིང་ཀྱུལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱུ་  
 ཅ་རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་ཤར་ལྷོ་འཛོལ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་ལ་སྒྲིང་འཐེན་བྱས་ཏེ་ཀྱ་...  
 རིགས་དང་། ཀྱོང་རིགས། མའོ་རིགས། ཡའོ་རིགས། ཀེ་ལའོ་རིགས། དུའི་  
 རིགས་མཉག་སྤུལ་གྱི་མི་དམངས་དང་མཉམ་དུ་རི་རིག་གི་བཅན་འཇུལ་ལ་ཁྲོལ་དུང་...  
 བྱས། 1795 ལོ་ནས་1797 ལོའི་བར་ཀྱའི་ཀྱོང་མི་ཤར་རྒྱུད་དང་རྒྱུ་ནན་གྱི་  
 རུབ་རྒྱུད་ལ་མའོ་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ལ་ར་ཁྲོལ་བྱེད་  
 པའི་འོས་ལངས་བྱས་མ་ཐག་བྱུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱིས་དགའ་སྤྲོད་ཆེན་...  
 པོའི་རང་ནས་དང་ལེན་བྱས་པ་དང་། 1796 ལོ་ནས་1820 ལོའི་བར་རྒྱུ་ནན་  
 རུབ་རྒྱུད་དང་རྒྱུ་པའི་རུབ་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཡང་པད་...  
 མ་དཀར་པོའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་ལ་ར་ཁྲོལ་བྱེད་པའི་...

འཕུལ་ཚུངས་ལྷན་པུན་ནས་ཆིང་ཀྱལ་རབས་ཀྱི་གོང་མའི་སྲིད་གཞུང་གི་བཀའ་.....  
བཀོད་ཀྱང་འཛིན་གྱི་དབང་སྒྱུར་ལ་རྒྱུ་རྟེན་ཆའི་ཆེན་པོར་བ་རེད།

1921 ལོར་ཀྱང་གོ་གྲངས་ཁྲན་ཏང་བཅུགས་ཤིང་ཏང་གི་འགོ་བཙུག་འོག་..  
རྒྱུ་ནན་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་ཐུག་ཅེན་གསལ་ཁུལ་གྱི་ཞིང་པའི་  
ལས་འགུལ་མེ་མེ་འབར་བ་དང་དབྱར་མཚོ་ཀྱས་པ་ལྟར་གོང་དུ་འཕེལ་བ་རེད།

1926 ལོར་ལའི་རྒྱུ་མཁས་ས་ཆའི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཞིང་པ་ནམས་ཀྱིས་མེ་.....  
མདའ་དང་། སལ་གྱི། མདུང་རིང་བཅས་ཀྱིས་དྲག་ཆས་སྤྲོས་ནས་ཁུལ་དན་སྤྱོད་  
ཆོགས་ལ་རོ་སྒོལ་བྱས་ཏེ་ཞིང་བདག་དང་ཡུལ་གྱི་གཤེད་མ་ལ་རྒྱུ་རྟེན་བྱས་པ་.....

རེད། 1925 ལོ་ནས་ 1927 ལོའི་བར་བྱང་འདུལ་དམག་འཁྲུག་བྱེད་སྐབས་རྒྱུ་  
ཅེན་གསལ་གྱི་བྱ་སྤྲུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་སྒོ་མཐུན་ཏེ་ལྷང་གིས་བྲིད་གནང་བའི་..  
ཀྱལ་དམངས་གསར་བཞེད་དམག་དབུང་ཅུན་ཉི་ཤུ་པར་ལྷན་ས། གསར་བཞེ་ཆེན་

པའི་རྒྱུ་དམངས་གྱི་ཤུགས་ཀྱིན་འོག་རྒྱུ་ནན་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་གསར་བཞེད་གོ་རྟོགས་ཆེས་ཆེར་མཐོ་རུ་བྱིན་..  
ཡོད་སྐབས། བཅན་ཀྱལ་རིང་ལྷན་པུན་ལ་རོ་སྒོལ་དང་བཀའ་བཀོད་ཀྱང་འཛིན་ལ་

རོ་སྒོལ་བྱེད་པའི་འཕུལ་ཚུངས་ལས་གཏིང་ཟབ་རུ་བྱིན་པ་དང་། ཞིང་པའི་  
ལས་འགུལ་གྱི་ཀྱི་ཁྱོན་ཀྱན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་བྱིན་པ་རེད།

1927 ལོ་ནས་ 1935 ལོའི་བར་རྒྱུ་ཅེན་གསལ་གྱི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཏང་.....  
གིས་འགོ་བཙུག་གནང་བའི་རྒྱུ་ནན་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་གསལ་.....  
བཞེད་གནས་གཞིའི་ས་ཁུལ་འཇུགས་པའི་འཕུལ་ཚུངས་རྒྱུ་ནན་ལ་ལྷན་ས། 1935 ལོར་

རྒྱུ་ཅེན་གསལ་གྱི་བྱ་སྤྲུག་ཡུལ་བྱང་མང་པོས་དམར་དམག་སྤྱང་མེན་ཅུན་གཉིས་.....  
པར་ལྷན་ས་ནས་བྱང་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལམ་དུ་ཆས་ཏེ་རི་འགོག་གཡུལ་སར་རྒྱུ་དུ་.....  
རེད།

བཅིངས་འཁོལ་དམག་འཁྲུག་གི་དུས་སྐབས་སུ་རྒྱུ་ཅེན་གསལ་མི་དམངས་..

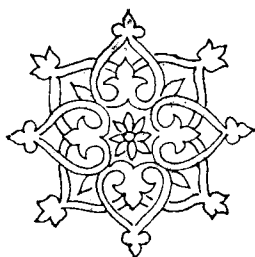




མོག་མར་བཅུགས་ཡོད་པ་དང་། སྤུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་བཙོ་པའི་གཤམ་རིམ་གྱི་དབྱང་  
 རྒྱུ་མི་རབས་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་རང་ནས་འཆར་ཡོངས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།  
 འགྲིམ་འགྲུལ་ཐད་ལ་བཅོངས་འཕྲོལ་བཏང་རྩིས་གཞུང་ལམ་དང་ལྷགས་ལམ་.....  
 བཙོས་ཏེ་སྤུ་ཅ་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དང་རྒྱལ་ས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་ ཁག་  
 བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། སྤུ་ཅ་མི་རིགས་ཁག་བར་གྱི་མཐུན་  
 སྤུལ་ལ་ཀྱགས་སྤྲོད་ཐོབ་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་དང་ཐོན་སྐྱེད་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་  
 སྤུལ་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

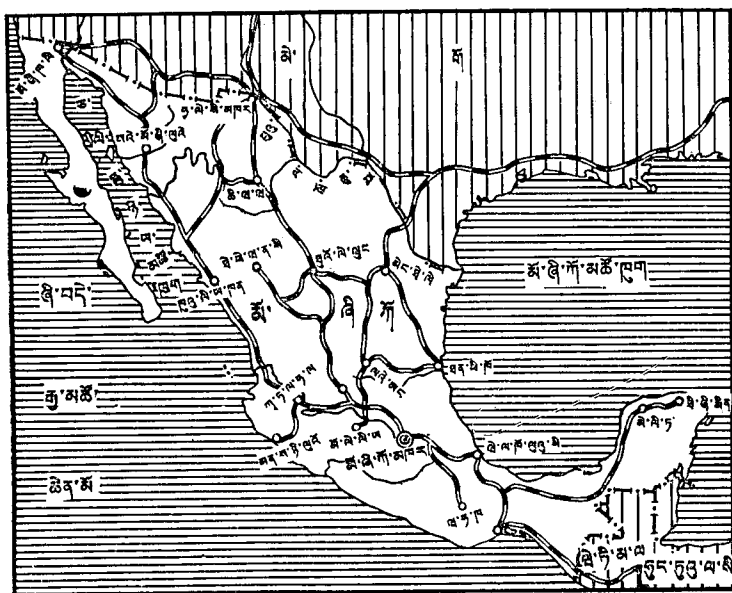
བཙོ་ལས་དང་ཞིང་ལས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་གོང་ཏུ་འཕེལ་བ་དང་འབྲེལ་རིག་.....  
 གནས་སྤྱོད་གས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱོད་ལས་དོན་ཆང་མ་ཆེས་ཆེར་གོང་འཕེལ་  
 འགྲོ་གི་ཡོད་ཅིང་། སྤུ་ཅ་བཙོས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་ལ་རང་སྤྱོད་ཁུལ་དང་། རྫོང་།  
 ཀྱང་ཏེ་བཙོས་ཡོངས་ཁབ་ཏུ་སྤུ་ཅ་ཁང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་བཅུགས་པ་དང་.....  
 འབྲེལ། ཏུར་བཙོན་གྱིས་རྒྱལ་གཅེས་གཙང་སྤྱི་ལས་འགྲུལ་དར་སྤེལ་བཏང་ཡོད་  
 སྤྱོད་མི་དམངས་ཀྱི་གཞུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱུང་སྤྱི་མི་རིགས་  
 དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།

(ལིུ་པའོ་དབྱིན་གྱིས་བསྐྱར་བ།)



ॐ. नमो. नमः

གནས་སྐབས་མདོར་བསྟུན།      མོ་ཞི་གོ་སྐལ་ཁབ་ནི་མ་སྤྲོད་བྱང་མའི་སྡེ་  
 བྱུང་དུ་གནས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་བྱང་སྡེ་གསུམ་ཡ་ཨ་མེ་ཀ་དང་།      ཤར་སྡེའི་མཆམས་ལེ་  
 ཉི་མ་ལ་དང་པོ་ལི་ཙ་གཉིས།      ཤར་སྡེ་གསུམ་མོ་ཞི་གོ་མཆོ་ཁྲག་དང་ཅ་ལེ་ལི་མཆོ་གཉིས།  
 སྡེ་དང་བྱུང་མཆམས་ཞི་བདེ་སྐུ་མཆོ་ཆེན་པོ་བཅས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་རེད།      སྐལ་ཁབ་དེའི་  
 ས་ཁྲོན་ལ་ཁྱི་ལེ་བྱུ་བཞི་མ་ཁྲི་ཆེག་བརྒྱ་གོ་ལྔ་བརྒྱད་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་མེད་གཅིག་མཆིས་  
 བས་མེ་སྤྲོད་བྱང་མའི་སྐལ་ཆེན་ཨང་གསུམ་པ་ལྟན་པ་དང་།      སྐུ་མཆོའི་འགྲམ་སྐྱེད་ཀྱི་རིང་།



ཚད་ཉིལ་པོར་སྤྱི་ལེ་ཆིག་ཁྲི་ཆིག་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་མཆིས་པ་ལས་བྱུ་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་...  
 འབྲས་རྒྱུད་ཀྱི་རིང་ཚད་ཀྱིས་སྤྱི་ལེ་བདུན་སྟོང་ལྷག་བརྒྱ་ལྷག་བརྒྱུང་བ་དང་མ་ ཞི་ཀོ་མཚོ་...  
 རྒྱག་དང་ཅ་ལེ་པི་མཚོ་འབྲས་རྒྱུད་ཀྱི་རིང་ཚད་ཀྱིས་ཏ་ལམ་སྤྱི་ལེ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་...  
 ཙམ་བརྒྱུང་ཡོད་པ་རེད།

མ་ཞི་ཀོ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་པོ་ལྷན་པའི་གནའ་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ ཤེས་རིག་དར་  
 བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལོ་ཆིག་སྟོང་ལྷག་གི་སྔ་རལ་དུ་གནའ་པོའི་མ་ཡ་པས་མ་ཞི་ཀོའི་ས་ཤོག་  
 ཏུ་མི་གངས་མང་པའི་སྤྱང་བྱིར་བཅུགས་ནས་འདྲ་གཟུགས་ཡི་གེ་དང་། ལོ་ཁམས་བཅི་  
 རྟངས། ཞིང་ལས་ཤོན་སྟེང་ལག་ཅལ་བཙས་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། རྟེན་པར་དུ་ཨར་  
 ལས་དང་རྟོ་དྲེལ་སྤྱུ་ཅལ་ནི་རྒྱ་ཚད་ཏ་ཙམ་མཐོན་པོ་ཞིག་དུ་སྒྲིབས་ཡོད་པ་དང་དུས་...  
 རབས་བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་དྲུག་པའི་བར་དཔྱི་རྟི་ཨན་པ་ཨ་ཙེ་ཐའེ་ཁེ་རིགས་ཀྱི་རིག་  
 གནས་ཚད་ཏ་ཙམ་མཐོན་པོ་ཞིག་དུ་འཁེལ་ཡོད། 1521 ལོར་མ་ཞི་ཀོ་ནི་ཞི་པན་ཡའི་མི་  
 མེར་སྤེལ་ཡུལ་དུ་གྱུར། 1810 ལོའི་ཟླ་ 9 ཚེས་ 16 ཉིན་ལ་མ་ཞི་ཀོ་མི་དམངས་ཀྱིས་ཞི་  
 པན་ཡའི་མི་མེར་སྤེལ་ཡུལ་གྱི་དབང་རྒྱུར་ལ་ཁོ་སྟོན་དང་མི་རིགས་རང་བཙན་བྱ་རྒྱུའི་འཐབ་  
 ཚད་བྱས་(རྗེས་སུ་ཉིན་དེ་རང་བཙན་བྱས་པའི་ཉིན་དུ་གཏན་འཁེལ་བྱས)མཐར་ 1821 ལོར་  
 རང་བཙན་བྱེད་བྱུང་བ་ཅིང་། 1946 ལོ་ནས་ 1848 ལོའི་བར་ཨ་མེ་རི་ཀས་མ་ཞི་ཀོར་  
 བཙན་འཁུལ་གྱི་དཔག་འཁྲུག་བསྐངས་ནས་མ་ཞི་ཀོའི་མངའ་ཁོངས་ཕྱིད་ཀྱི་ལྷག་ཙམ་དྲག་...  
 རྒྱགས་སྤྱད་དེ་བཙན་སྤྱིལ་བྱས། 1910 ལོར་འཕྱོར་ལྷན་གྲལ་རིམ་གྱི་དམངས་གཙོའི་གསར་  
 བརྗེ་ལངས་ཤིང་དེའི་ཕྱི་ལོར་པོ་རྩེ་ལི་ཨའོ་རྟི་ཡ་མའི་སྤྱིར་གཙོད་དབང་རྒྱུར་མགོ་རྟིང་...  
 བསྐྱེད། 1972 ལོའི་ཟླ་ 2 པའི་ཚེས་ 4 ཉིན་རང་རྒྱལ་དང་ཕྱི་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅུགས་  
 པ་རེད།

སྟེན་དམངས། རྒྱལ་ཁབ་དེར་མི་གངས་ཁྲི་ 7,301.1 (1985ལོ) ཡོད་པས་མེ་  
 སྤྱིང་བྱང་མའི་ཨང་གཉིས་པར་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཁོད་དུ་དབྱིན་ཨུ་རྒྱུད་འབྲེལ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཏ་  
 ལམ་བརྒྱ་ཆ་ང་ལ་དང་། དབྱིན་རྟི་ཨན་པས་བརྒྱ་ཆ་ཉིད་ལ། མི་རྒྱུད་དཀར་པོས་བརྒྱ་ཆ་

ག་པཅས་བཟུང་ཡོད། མི་ཚོགས་མཐུག་གོས་དབུས་ཁུལ་མཐོང་སྐྱོད་གི་ཤི་ཁྲོད་གསོང་  
ཡིན་ཏེ་ཁྱལ་ཡོངས་མི་ཡངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ཞི་བདུན་ཡན་ཆད་འདུས་ཡོད་པ་དང་། ཅ་  
ཟུ་ཉི་ལ་ཕྱེད་ཁྱིེ་དང་ཡིུ་ཁ་ཐན་ཕྱེད་ཁྱིེ་གི་ཚྭ་དུ་འཕྱར་ཆད་ཏེ་ཅང་ཉུང་བ་...  
ཕྱི་ལ་ཡུ་བཞི་པེ་ལི་ཐོག་མི་གཅིག་པེ་འང་ཐིན་ཀྱི་མེད་ཅིང་། ཁྱལ་ཁབ་དེ་འདྲི་སྤྱོད་དམངས་  
ཏུ་ཆ་ཡུ་དབུས་གནས་བདག་ཚོས་ལྷགས་ལ་དད་པ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཞི་བན་ཡའི་  
དེ་ནི་གཞུང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐད་ཡིན་ནོ།

རང་ལྷུང་ཁོར་ཕྱག་ མི་ཞི་གོ་ནི་མཐོ་སྐྱོད་དང་ཤི་ཁུལ་གཉིས་འཛུམས་ཀྱི་ཁྱལ་ཁབ་  
ག་ཡིན་ཀྱིན། མཐོ་སྐྱོད་དང་ཤི་ཁུལ་གྱིས་ཁྱལ་ཡོངས་གཞི་ཁྲོན་ཀྱི་དབུག་ཆ་ལེ་ཡས་མས་  
མ་བཟུང་བས་ཕྱི་མང་དུ་མོ་ཞི་གོ་མཐོ་སྐྱོད་ཞེས་འཕྱོད། མཐོ་སྐྱོད་དེ་བྱང་ནས་ཚྭ་  
ཁགས་ལུ་རིམ་པས་མཐོ་དུ་སྐྱོད་ཐོག་བྱང་གི་འཕྲིད་ཐོག་གི་དུུ་བྱངས་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་བྱས་...  
ཕྱོགས་ས་ཁུལ་གྱི་ཆ་སྟོན་མཐོ་ཆད་ཀྱི་མཚའི་རོས་ལས་སྤྱི་ཆིག་སྟོང་ཙམ་ལས་མེད་པས་བྱང་...  
དུང་གསོང་ས་ཞེས་འཕྱོད་པ་དང་། དུུ་བྱངས་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་ཚྭ་ཕྱོགས་ས་ཁུལ་དུ་ཁྱོར་  
བྱང་ཀྱི་མཚའི་རོས་ལས་སྤྱི་ཉིས་སྟོང་ཡན་ཆད་མཐོ་བ་ཡོད་པས་དབུས་ཁུལ་མཐོ་སྐྱོད་ཐིང་།  
མཐོ་སྐྱོད་གི་ཚྭ་དུ་འཕྲིད་ཀྱག་མེ་ཤི་འབར་ཁུལ་ཞེས་བའི་མེ་ཤི་ཆར་དུ་དངར་ཞིང་མང་  
ཆེ་བ་ཀྱི་མཚའི་རོས་ལས་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ལྷམ་སྟོང་ཡན་ཆད་ཡོད་པ་དང་ཤི་བར་ཁྱོད་དུ་ས་...  
བཅུད་འཛུམས་བའི་གཞོང་ས་མཆིས། ཡའོ་མེ་ས་པ་མེ་ཤི་ཀྱི་མཚའི་རོས་ལས་སྤྱི་ལྷ་སྟོད་  
བདུན་བརྒྱམ་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཁྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཤི་ཅེ་མཐོ་གོས་ཡིན། འཕྲིད་ཀྱག་མེ་ཤི་  
འབར་ཁུལ་དང་ཁྱོད་པར་དུ་བར་ས་མི་ལྷང་གཞུང་དང་མ་ཉེ་ལེ་ཤི་ཁྱོད་ཚྭ་མར་ཉེག་པར་ས་  
ཡོམ་ཀྱག་གི་ཡོད་པ་པེད། མོ་ཞི་གོ་མཐོ་སྐྱོད་གི་དབུ་ཁྱོད་མཐོ་མཚམས་ལུ་མ་ཉེ་ལེ་ཤི་  
ཁྱོད་དུ་བ་མ་ཡོད་པ་དེ་འདྲི་ཤིང་ཆད་སྤྱི་ལེ་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་དང་ཀྱི་མཚའི་རོས་ལས་མཐོ་  
ཆད་སྤྱི་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ཙམ་མཆིས་ལས་བབ་མཐོ་ཞིང་ཁོད་མི་སྟོན་པས་མཐོ་སྐྱོད་ས་ཁུལ་...  
དང་ཞི་བདེ་ཀྱི་མཚེ་ཆན་པོའི་འབྲམ་ཁྱོད་པར་ཀྱི་འབྲམ་འབྲལ་གྱི་འགལ་ཁྱོན་དུ་གྱུར། མཐོ་  
སྐྱོད་གི་གར་མཚམས་ནི་མ་ཉེ་ལེ་ཤི་ཁྱོད་གར་མ་ཡིན་པ་དང་མཐོ་སྐྱོད་གི་ཚྭ་ཁྱོད་ཀྱིས་བབ་  
ཤིམ་གྱིས་དམའ་ཅུ་ཕྱིན་ཏེ་མང་ཆེ་བ་ཤི་མ་ཐང་དུ་མངོན། བེ་ལན་བེ་ལེ་ཁོ་འགག་འཕུ་

རྒྱུད་ཀྱི་ཆེས་ལྷན་པོ་སྐྱོད་ཅན་གྱི་ལེ་ཉིས་འཁྱུ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལས་མེད་ཅོང་། དེའི་ཉི་  
 འདུག་པ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་སྤྱི་ཉིས་འཁྱུ་འཕྲོ་ཅན་ཀྱང་མེད་པའི་སྒྲུབ་སྐྱོད་རིས་ལྡན་པའི་  
 བདེ་ཐང་གི་སྟག་རེད། རྒྱུ་བྱུང་རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་ལི་རྒྱ་ཉི་ལ་བྱེད་མྱིང་གི་རིང་ཅན་གྱི་ལེ་ཆིག་  
 རྒྱང་ཉིས་འཁྱུ་ཡན་ཅན་དང་མྱིར་བྱེད་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་སྤྱི་ལ་བྱུ་ཡན་ཅན་མཐོ་བ་...  
 མཆིས་ལ་རི་པོ་མཐོ་ཤོས་སྤྱི་ཤུ་མ་རྒྱང་གི་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། མ་ཞི་ཀོའི་མཚོ་རྒྱུད་དུ་བྱེད་  
 རྒྱུ་བདེ་ཐང་མང་ཞིང་དེའི་ནང་གི་གཤམ་ཆེ་ཤོས་མ་ཞི་ཀོ་མཚོ་ཁྲག་འབྲམ་རྒྱུད་ཀྱི་བདེ་ཐང་  
 ཡིན་ཏེ་བྱེད་པུའུ་ལ་མོ་གཙང་པོ་ནས་རྩོ་ཕྱགས་སུ་ཏ་ལམ་གྱི་ལེ་ཆིག་རྒྱང་ཆིག་བརྒྱ་ལྷག་...  
 ཙམ་མུ་འབྲེལ་དུ་བཞིངས་པ་དང་རྩོ་བྱེད་ཀྱི་རྩོ་གཉིས་པོ་རྒྱ་ཙུང་ཆེ་བ་དང་དབུས་ཁྲུལ་ནི་...  
 ལྷན་པོ་ཤོས་རེད། ཡིའུ་ཁ་ཐན་བྱེད་མྱིང་གི་ས་བབ་དམའ་ཞིང་བདེ་ལ་མང་ཆེ་སར་རྩོ་ཐལ་  
 བྱ་རྩོས་ཁྲུབ།

རྒྱུ་ཁབ་དེའི་མངའ་ཁོངས་ཀྱི་གཙང་པོ་ནི་ཨ་མེ་ཁ་དང་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་པུའུ་ལ་  
 མོ་གཙང་པོ་བྱེད་དེ་བྱེད་ས་མང་ཆེ་བ་ཙུང་ཙུང་ཞིང་འབབ་རྒྱན་གྱི་བ་གི་སྟག་ཡིན་པ་...  
 དང་མཐོ་མྱང་གི་གི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིས་དང་། དབུས་ཁྲུལ་མཐོ་མྱང་། རྩོ་རྒྱུད་ས་ཁྲུལ་བཙས་ས་  
 སར་མ་ཞི་ཀོ་མཚོ་ཁྲག་གི་རྩོ་རྒྱུད་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་རྩོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་...  
 གཏོགས་པ་རེད། ཡིའུ་ཁ་ཐན་བྱེད་མྱིང་དུ་གཙང་པོ་ཏ་ལམ་མེད་ལ་ཅ་ལི་རྒྱ་ཉི་  
 བྱེད་མྱིང་དུ་འདུག་ཏུ་ཅང་དཀོན། ཁ་པ་ལ་མཚོ་ནི་མེ་རིའི་ལྷན་བྲག་གིས་བཀག་ནས་  
 ཆགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་མཚོ་རོ་ས་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་སྤྱི་ཆིག་རྒྱང་བརྒྱུད་བརྒྱ་ཤུ་ཙམ་མཐོ་  
 བ་དང་རྒྱ་ཁྲོན་གྱི་ལེ་བྱུ་བཞི་ཆིག་རྒྱང་བརྒྱ་མེད་ས་བརྒྱུད་མཆིས་པས་མ་ཞི་ཀོའི་མཚོ་མཆོད་  
 ཆེ་ཤོས་རེད།

མ་ཞི་ཀོའི་གནམ་གཤིས་ནི་རྩོ་བྱེད་ཅ་ཞིང་ཁྲད་པར་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་བྱེད་རྒྱུད་ཆ་...  
 བའི་ས་ཁྲུལ་དང་རྩོ་རྒྱུད་ཆ་བ་ཆེ་བའི་ས་ཁྲུལ་ཡིན་པ་དེ་དག་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ཀྱི་མཐོ་ཅན་རྒྱར་  
 དབྱེ་ན་ཏ་ལམ་གཤིས་གསལ་གྱི་ཁག་གསལ་དུ་དབྱེ་ཆག་པ་གཅིག རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་མཐོ་  
 ཅན་སྤྱི་དགུ་བརྒྱ་མཐོ་ཅན་ལས་མེད་པའི་ས་ཁོངས་སུ་གཙོ་པོ་མཚོ་རྒྱུད་ས་ཁྲུལ་དང་མ་ཞི་ཀོ་  
 རྩོ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་ས་ཁྲུལ་ནམས་གཏོགས་པ་དེ་དག་གི་གནམ་གཤིས་ནི་ཆ་བ་ཆེ་བའི་གནམ་...  
 གཤིས་ཡིན་ཏེ་མ་མེད་ཆ་རྩོ་མ་འོད་ཅན་ཉི་ཤུ་25 ནས་27.7 བར་ཡིན་པ་དང་། ཞི

བདེ་ཆུ་མཚེ་ཆེན་པོའི་འགྲམ་ཆུད་དུ་དབྱར་དུས་ཚ་བ་ཆེ་བས་དྲོད་ཆད་ཅི་ཅི་དུ་ 43 ཡས་...  
 མས་སུ་སྒྲིབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གཉིས། རྒྱ་མཚོའི་རིས་ལས་མཐོ་ཆད་སྤྱི་དགུ་བརྒྱ་ནས་ཆིག་  
 རྒྱང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཡོད་པའི་མཐོ་གླང་ལྷང་ཤར་ས་ཁྲུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་ནི་ཆ་བའི་ས་ཁྲུལ་གྱི་...  
 གནམ་གཤིས་ཡིན་ཞིང་དྲོད་ཆད་སྒྲིམ་པོ་ཡོད་དེ་ཁོ་རའི་ཆ་སྒྲིམ་དྲོད་ཆད་ཏ་ལམ་ཅི་ཅི་དུ་...  
 24 ཡིན། གསུམ། རྒྱ་མཚོའི་རིས་ལས་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ཆིག་རྒྱང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཡན་ཆད་ཡོད་པའི་  
 ས་ཁྲུལ་གཙོ་བོ་མཐོ་གླང་གི་ཕྱང་མཐོ་བའི་ཆ་གས་ནམས་ཀྱི་ཁོ་རའི་ཆ་སྒྲིམ་དྲོད་ཆད་ཏ་ལམ་...  
 ཅི་ཅི་དུ་ 17 ཡས་མས་ཡིན། མ་ཞི་ཀོའི་ས་ཁྲུལ་མང་ཆེ་བ་ལོ་ཅིལ་པོར་ཐན་པའི་དུས་དང་  
 ཆར་པའི་དུས་གཉིས་སུ་འབྱེད་སྒྲུལ་ཡོད་ཅིང་། ཆར་པ་འབེལ་ཤོས་ས་ཁྲུལ་དུ་ཁོ་རེར་ཆ་སྒྲིམ་  
 ཆར་པ་ཏའོ་སྤྱི་ཆིག་རྒྱང་ནས་ཉིས་རྒྱང་བར་དུ་འབབ་པ་དང་། ཆར་པ་ཉུང་ཤོས་ས་ཁྲུལ་དུ་  
 ཏའོ་སྤྱི་ཉིས་བརྒྱ་ཁྲ་བཅུར་ཡང་སྒྲིབས་མི་ཐུབ།

རང་ཕྱང་ཐོན་ཁུངས། མ་ཞི་ཀོའི་གཏེར་དངོས་ཐོན་ཁུངས་ལྷན་སྐྲུན་ཆོག་ཤིང་  
 གཙོ་བོར་དབྱལ་དང་། རྒྱ་ལ། རང་ཕྱང་སྒྲུལ་ཁུངས། ཞུ་ནག་ ཉི་ཆ། ཐོ་ལྷགས།  
 ཟངས། ཀྲང་། ལྷགས། སི་ལྷགས། ཡིའུ་ལྷགས། ཡིན་རྒྱ། རྒྱ་སྒྲུལ། ལྷ་ཐི་སྒྲུལ་ཡོད་  
 པ་ལྟར་རྒྱ་ལ་དང་། ལྷ་ཐི་དཀར་པོ། ཡིང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་གསལ་ཆད་ཀྱང་ཏ་ཅང་ལྷན་སྐྲུན་  
 ཆོག་པ་རེད། ལྷགས་རིགས་གཏེར་དངོས་ནམས་གཙོ་བོ་མ་ཏེ་ལའི་རྒྱུད་ས་ཁྲུལ་དུ་ ཡོད་པ་  
 དང་། བཅོལ་འཛོལ་ཕྱང་ཐིན་པའི་རྒྱ་ལ་ཆགས་ཆད་ཏ་ལམ་ཏུན་དུང་ལྷར་དུག་ཏུ་ཡོད་  
 པས་མེ་སྤྱང་ཕྱང་མའི་ཡང་དང་པོར་གནས་ཤིང་གཙོ་བོ་མ་ཞི་ཀོ་མཚེ་ཁྲག་གི་འགྲམ་ཆུད་...  
 དང་གླམ་ས་ཆེན་པོའི་སྤྱི་དུ་ཁྲུལ་ནས་ཆགས་ཡོད། ཀྲང་ཆགས་ཆད་ཏུན་ཆིག་ཁྲི་ལ་རྒྱང་  
 མཆིས་པས་མེ་སྤྱང་ཕྱང་མའི་སྤྱན་གྲུལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་དང་སི་ལྷགས་ཆགས་ཆད་ཏུན་ཆིག་...  
 ཁྲི་ཆིག་རྒྱང་སྐྱམ་བརྒྱ་མཆིས་ཏེ་འཛམ་སྤྱང་གི་མདུན་གྲུལ་དུ་གནས་ཡོད། ལྷ་ཐི་གཙོ་བོ་སྤྱི་  
 ཆུད་ཀྱི་ཐོ་ལྷན་ཐོ་ལོ་ཁོ་མཚོ་འབྲེལ་གྲོག་རིང་ས་ཁྲུལ་དུ་ཆགས་ཡོད་ཅིང་གསལ་ཆད་ཆོད་...  
 དབག་བྱས་ན་ཏུན་ཁྲི་བརྒྱད་རྒྱང་དགུ་བརྒྱར་སྒྲིབས་ཐུབ་པས་དེ་ཡང་འཛམ་སྤྱང་གི་སྤྱན་གྲུལ་  
 དུ་གནས། གནས་ཆལ་ཆུ་ཁྲོན་གྱིས་ཆུལ་ཡོངས་ཆུ་ཁྲོན་སྤྱོམ་འཕོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ཏེར་གཉིས་  
 བཟུང་ཞིང་ཤིང་རིགས་གཙོ་བོར་ཐང་དམར་དང་། འབྲིག་ཤིང་། བཀྲ་ཅི་ཤིང་། གསེམ་  
 ཤིང་སྒྲུག་མཆིས། ཆུ་ལྷགས་ཐོན་ཁུངས་ཆོད་དབག་བྱས་ན་པལ་ཆར་ཆན་ལ་ཁྲི་ཆིག་རྒྱང་







(མགོན་མིང་འདྲིན་པས་བསྟན)



**འཇམ་ལྷོ་ཀླུ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་སྐད།**

[illegible]

ཏུས་ཆེན་དང་འབྲུག་གསའི་ཉི་མ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ལ་ལ་ནི་འཇམ་མིང་ཁྱེད་ཁྱོད་ཀྱི་  
 ཡིན་པ་དཔེར་ན་ལ་གསའ་དང་། ལྷ་གཅིག་པལ་ཚུལ་ཏུས་ཆེན། ཏུག་གཅིག་ཕྱིས་པའི་ཏུས་  
 ཆེན་སྐགས་ལྟ་བུ་དང་། ལ་ལ་ནི་ཀུལ་ཁབ་སྐུ་མ་དང་། མི་རིགས་སྐུ་སྐུ། ས་གནས་སྐུ་སྐུ།  
 བཅས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱན་མང་མ་ཡིན་པའི་ཏུས་ཆེན་རེད། དེའི་ནང་ནས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཆབ་  
 མིད་དང་། ཕྱི་འབྲེལ། དེ་མིན་ཆོས་ལུགས་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཀུལ་ཁབ་  
 ཁག་གི་བཅིངས་འཁྱལ་ཉི་མ་དང་། རང་བཅན་ཉི་མ། ཀུལ་ཁབ་བཅུགས་པའི་ཉི་མ། ཕྱི་  
 འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅུགས་པའི་ཉི་མ་དང་། དེ་མིན་ཆོས་ལུགས་ལྟན་པའི་ཏུས་ཆེན་བཅས་  
 ལྟ་བུ་འོ། འོན་ཀྱང་། ཏུས་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བའི་འདུན་པ་མཆོན་  
 ཡོད་པ་རེད་ཏུས་ཆེན་དེ་དག་གི་ནང་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་སྐྱར་གྱི་ཏུས་ཆེན་མང་པོས་ཡིན་པ་...  
 དཔེར་ན་པ་ཕུལ་ཡ་ཞིན་ཅི་ནི་ཡའི་པག་པའི་ཏུས་ཆེན། (ཟླ་ 1 ཚེས་ 14 ཉིན་)དང་། མ་  
 ལུང་ཀྱི་ལུག་འབྲེལ་ཏུས་ཆེན། (ཟླ་ 1 ཚེས་ 22 ཉིན་)། ཉི་རི་ཡའི་ཉི་འཇོན་ཏུས་  
 ཆེན་(ཟླ་ 2 ཚེས་ 10 ཉིན་)རྟོགས་ལྟ་བུ་འོ། ཏུས་ཆེན་ལ་ལ་ནི་རྩི་ཤིང་མེ་རྟོག་ལ་འབྲུག་གས་  
 བྱེད་པ་ཡིན་པ་དཔེར་ན་རྩི་མེ་རྟོག་དང་། ཡིང་ཉི་མེ་རྟོག་ ཡུས་ཅིན་ཞང་། ཀྱ་གྱ།  
 རྒྱ་མེ་མེ་རྟོག་སྐགས་ཆང་མ་མའི་རིགས་ཀྱིས་འབྲུག་གས་བྱ་བུ་ཕྱེད་པ་རེད། ཀུལ་  
 ཁབ་འགའ་ཞིག་གི་ཏུས་ཆེན་ནི་ཀྱང་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཡའི་ཉི་ཡའི་ཀྱང་.....  
 གོའི་འབྲུག་ཅན་ཏུས་ཆེན་(ཟླ་ 1 ཚེས་ 15 ཉིན་)དང་མ་ཞི་ཀྱི་ཀྱང་གོའི་ཀྱ་གཟིངས་ཏུས་.....  
 ཆེན་(ཟླ་ 11 ཚེས་ 17 ཉིན་)ལྟ་བུ་འོ། ཏུས་ཆེན་འགའ་ནས་ཀུན་གྲོགས་ཀྱི་དེ་ཀྱི་པ་དཔེར་ན་སྐུ་  
 སྐུས་ཏུས་ཆེན་(ཉིན་ཉི)དང་། སྐུ་མའི་ཏུས་ཆེན་(རི་པུན་)། སྐུས་པ་ནང་ལ་ཡོག་པའི་ཉི་  
 མ་(ཐུར་ཆི)། ཁྱོ་གར་གཞུ་བའི་ཏུས་ཆེན་(ཉིན་རུ) གཡོན་ལག་ཏུས་ཆེན། སྐུ་མ་མའི་  
 ཏུས་ཆེན་(ཡ་མེ་རི་ག)སྐགས་ལྟ་བུ་འོ།

(ཀྲང་ཡུན་གྱིན་གྱིས་བསྐྱུར། )

# ལྷན་ཚོང་ས་དང་འབྲེལ་ཚུད་བྱེད་དགོས།

1962 ལོར་ཀོང་ཁྱོད་ཀྱི་འཚོགས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཆན་རིག་ལག་ཅེས་...  
ལས་ཀྱི་ཁྲི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་གར་གསར་ཅུམ་ཁྲི་ཚོགས་ཐོག་སློ་...  
མཐུན་ཁྲི་དབྱིས་མི་ནམས་ལ་“ལྷན་ཚོང་ས་ནི་དག་པོ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།  
བཅན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་དང་བཀའ་བཞུགས་ཀྱི་འཛིན་གྱི་སྟོབས་ལུགས་ནམས་དག་  
པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷན་ཚོང་ས་ཏེ་མི་ཁྲི་སྟེ་སྟེ་མང་པོར་ཤེས་ཡོན་མེད་པ་དང་།  
ཆན་རིག་ཤེས་བྱ་མེད་པ་དེའང་དག་པོ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད”ཅེས་བསྐུལ་བྱ་  
ནས་པོ་གནང་བ་རེད། ལྷན་ཚོང་ས་ཞེས་པའི་དག་པོ་དེ་ཡོད་པའི་དབང་གིས།  
ང་ཚོས་ཕྱགས་མང་པོའི་ཐད་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱལ་དགོས་པ་བྱུང་རྒྱུ་དང་།  
“གཡོན”ཀྱི་ནོར་འབྲུལ་དང་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་མཁས་གཤིས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱིས་བག་  
ཆགས་ངན་པ་བརྩོས་པ་དང་། དེ་མིན་རྒྱ་རྒྱུ་སྟེ་སྟེ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་རིང་  
དུ་རང་རེས་ལྷན་ཚོང་ས་ཞེས་པའི་དག་པོ་འདི་དང་རུས་ལྷན་གྱིས་འབྲེལ་ཚུད་...  
བྱེད་རྒྱུ་སྟེ་མེད་དུ་བཏང་བ་རེད།

དེང་སང་ཡང་ལྷན་ཚོང་ས་ནི་སྤར་བཞིན་དག་པོ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་  
པ་དང་། དེས་ད་དུང་ཕྱགས་མང་པོའི་ཐད་ནས་མུ་མཐུད་དེ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་  
རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བྱ་གཞིལ་ལ་བར་ཆད་གཏོང་བ་དང་འགལ་རྒྱུ་  
བརྩོ་གི་ཡོད་ཅིང་། མིག་སྤར་ས་ཤན་ས་མི་རྒྱུང་བ་ཞིག་དུ་དར་ཆེ་བའི་བཀའ་  
བཞུགས་ཀྱི་འཛིན་གྱི་ཚོང་ས་དང་བྱེད་སྟེ་སྟེ་སྟེ་ཚོགས་དང་། གཉིན་སྤྱིག་  
རྟེན་འབྲེལ་དང་འདས་མཆོད་བྱེད་སྐབས་རྒྱས་ཟ་རྒྱས་འབྱུང་དང་། རྒྱས་གསོམ་  
དང་དོད། རྒྱས་སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྤང་བཅས་བྱེད་པ། དེ་མིན་རྒྱ་རྒྱུ་ལུགས་པ་དང་།  
ཉེ་ཆོང་གི་གཉིན་སྤྱིག་བྱེད་པ། བྱད་མེད་དང་བྱིས་པ་བསྐྱེད་བྱེད་པ། རིགས་

རྒྱུད་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མེས་པོར་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ། མཁའ་འཁུགས་སྤྱན་སྤྱོད་  
 རྒྱུད་པ་ལ་སྐུགས་པའི་གོམས་སྤུལ་རྟིང་པ་དེ་དག་ཆང་མ་སྤྱན་ཆོངས་ཀྱི་མཆོན་...  
 རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་དག་ནི་བཅན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་དང་། བཀས་བཞོད་རྒྱུད་  
 འཛིན་རིང་ལུགས། དཔོན་ངན་མ་ཅའི་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་དབང་རྒྱུར་འག་གི་  
 ཀྱང་གོ་རྟིང་པས་ཀྱང་གོ་མི་དམངས་ལ་བཞག་པའི་སྤྱན་ནད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་.....  
 ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཅ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཆང་ཚོག་དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་བྱུང་མེད་  
 པ་དང་། བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་བསམ་པའི་ལྷག་རྩ་ཅང་མང་པོ་བསྐྱད་  
 ཡོད་པ་དེ་རེད། སྤྱན་ཆོངས་དང་རྗེས་ལུས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་དེ་དག་གིས། མང་  
 ཆོགས་ལ་དཔལ་འབྱོར་ཐོག་ཟད་ཐོན་ཆད་མེད་བཟོ་བ་དང་བསམ་པའི་ཐོག་དོག་  
 ཁྲིམ་ཆེ་ཐག་ཆོད་ཅིག་བཟོ་བས་མ་ཆད། ཐོན་སྤྱོད་དང་འཆོ་བར་བྱུགས་རྒྱུན་  
 ངན་པ་དང་། རྒྱ་ཆོགས་སྤྱིང་འཇགས་ལ་འགལ་རྒྱུན། རྒྱ་ཆོགས་དར་སྤུལ་ལ་  
 གནོད་སྤྱོད། མི་རྒྱམས་ཀྱི་བསམ་པར་བསྐྱད་སྤྱོན་བཅས་ཀྱང་གཏོང་གི་ཡོད་པར་  
 བརྟེན། སྤང་གསེབ་ཀྱི་རྒྱ་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་འཇུགས་སྤྱོན་  
 རྒྱུད་རྒྱུད་དང་གཏན་ནས་མི་མཐུན་པ་དང་། ཐ་ན་ཐ་དད་དུ་སྤང་བ་དེ་རིགས་ལ་  
 རང་རེས་མཐོང་ཆེན་པོ་མི་བྱེད་ཀ་མེད་རེད།

རྒྱ་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་སྤང་གསེབ་གསར་  
 པ་ཞེས་པ་ནི་གོ་དོན་ཆ་ཆང་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེར་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་དཔལ་  
 འབྱོར་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད། སྤྱན་ཆོངས་དང་རྗེས་ལུས་སྤང་ཚུལ་སྤྱོད་ཆོགས་  
 མེད་པ་བཟོ་བའང་འདྲས་པའི་སྤྱོད་གསེད་དང་། རིག་གནས། ཆན་རིག་འཕྲོད་  
 བརྟེན། ལུས་ཅལ་བཅས་ཀྱི་བྱ་གཞག་རྒྱམས་ཀྱང་དེ་དང་བསྤྱན་ནས་གོང་དུ་  
 འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཤིང་། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་མིན་ན། སྤང་གསེབ་དེང་  
 རབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད། ད་ལྟ་ས་ཁུལ་འགའ་  
 ཞིག་དུ་ཞིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་ཡོང་འབབ་མང་དུ་སྤང་ནས་དུད་ཆང་མང་པོ་...

མོག་ཁང་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཕུང་བ་དང་འབྲེལ་བྱིས་དུ་དུས་དར་གྱི་བྱིས་ཆས་དང་།  
 ཚན་ཁའི་བརྟན་འབྲིན། འབྲུག་གསལ། སྤྲོ་ཕབ་སྤྱིན་མོག་ཆ་ལྷན་གྱི་སྤྲོ་ཕབ་འབྲུལ་  
 འཁོར་སོགས་ཀྱང་སྤྲིག་ཡས་ཕུང་ཅུང་། དཔེ་ཁྲི་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དང་།  
 མི་ཆང་ཁ་གསུ་ནང་དེང་རབས་གྱི་བྱིས་ཆས་དང་བྱིས་སྤྲོད་སྤྲོག་ཆས་དེ་དག་...  
 དང་མཉམ་དུ་ཚོངས་དང་དང་རྗེས་ལུས་གྱི་རྒྱན་ཆ་དང་སྤྲིག་གཤོམ་ཡང་ཡོད་...  
 པས། གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་དེང་རབས་ཅན་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཕྱི་རེད་དམ།

དེང་རབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ཁྱོད་གསེབ་འཆུགས་སྤྱན་ཕྱེད་བསམས་ན།  
 དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོད་ལ། སྤྲོན་མོན་གྱི་བསམ་  
 པའི་འདུ་ཤེས་དང་རིག་གནས་ཕྱང་ཚད་ཀྱང་ལྷན་པའི་ཞིང་པའི་མི་རབས་གསར་  
 པ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་གྱིས་གས་སྤྲོད་ཕྱེད་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བུན་ཚོངས་  
 དང་རྗེས་ལུས་གྱི་རིགས་མཐའ་དག་ཁྱད་བསད་ཕྱེད་དགོས། དེ་འདྲ་ཕྱེད་  
 བསམས་ན་སྤྲོ་ཕབ་གས་དང་། ཚན་རིག་རིག་གནས་བཅས་གྱི་བྱ་གཞིག་འཕེལ་  
 རྒྱས་ཡོང་བ་ཕྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་རང་རྟེན་ས་ཆ་འགའ་ཞིག་གི་ཞིང་པ་དང་  
 ལས་ཕྱེད་པ་ནམས་གྱིས་དུལ་དང་རྒྱ་ནོར་མང་པོ་བཀས་བཞོད་རྒྱུ་འཆིན་གྱི་...  
 ཚོངས་དང་དང་རྒྱས་གཤོམ་དང་དོད་ཕྱེད་རྒྱར་གཏོང་བ་ལས་རིག་གནས་དང་།  
 སྤྲོ་ཕབ་གས། ཚན་རིག་བཅས་གྱི་བྱ་གཞིག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱར་གཏོང་འདོད་  
 མེད་པ་རེད། དེ་གསལ་པོར་བཤད་ན་མིག་ཁུར་ས་གནས་འགའ་ཞིག་དུ་སྤར་  
 བཞིན་ཐུ་མཐུད་དེ་སྤྲོན་ཚོངས་བཞོ་གི་ཡོད་པས། དེ་ནི་རང་རྟེན་ཁྱོད་གསེབ་  
 གསར་པ་འཆུགས་སྤྱན་ཕྱེད་རྒྱའི་དམིགས་ལུལ་དང་ཞིང་པ་གསར་པ་གས་སྤྲོད་...  
 ཕྱེད་རྒྱའི་རེ་འདུན་དང་བད་དེ་ཐ་དང་དུ་སང་བ་ཞིག་རེད།

ད་ལྟ་རང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་ཆའི་ཁྱོད་གསེབ་དུ་རང་མཁོ་རང་སྤྲོད་དང་རང་...  
 མཁོ་རང་སྤྲོད་ཐུང་ཅམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དེ་ཆོང་ཚོག་དཔལ་འབྱོར་དུ་འགྱུར་གྱི་...  
 ཡོད་པའི་གོ་རིམ་འདི་ནི་ངེས་པར་དུ་སྤྲོན་ཚོངས་དང་རྗེས་ལུས་ཡིན་པ་ནས་ཤེས་

རིག་དང་ཐོན་ཐོན་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་སྐྱགས་ནས་སྤེལ་དགོས་ཤིང་། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་  
 བ་ཚང་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་གྱུ་དང་། ཤེས་རིག་དང་ཐོན་ཐོན་  
 དར་སྤེལ་གཏོང་གྱུ་དེ་གཉིས་ནི་སྤར་ནས་བཟུང་གཅིག་པམ་གཅིག་སྐྱགས་དང་...  
 ཡན་ཚུན་ཆ་ཁྱེན་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཁྱེན་གྱིས་རེད། དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
 ཐོག་ནས་བཟུས་ན་ཚང་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱུན་ཆད་མེད་པར་གོང་ཏུ་འཕེལ་བའི་  
 ལོ་རྒྱུས་དེ་དང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་ཆན་རིག་བར་མ་ཆད་པར་གོང་ཏུ་...  
 འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་རང་ཡིན་ལ། མི་ནམས་ཀྱི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་ལྟར་  
 རྒྱུ་མཐུན་དང་རྒྱུ་མཐུན་ནས་ཤེས་རིག་དང་ཐོན་ཐོན་ཏུ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཡང་...  
 རེད། དེར་སང་དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་རིག་གནས་དང་  
 ཆན་རིག་དར་རྒྱས་བྱུང་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས། ཡིག་རྫོང་ས་  
 བས་ཁེངས་པ་དང་། མི་དམངས་ལྟན་མཐུན་དང་རྒྱུ་མཐུན་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཏུ་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་དཔལ་འབྱོར་འཕྲུགས་སྐྱུན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ནི་ཡ་ཤེས་  
 སྤང་གྱུན་རེད་དེ་ཡང་གྱུ་ཁྱེན་གཤམ་མོ་ཞིག་གི་ཁྱེན་པས་རྒྱལ་ཁབ་འགའ་ཞིག་...  
 དཔལ་འབྱོར་ཐོག་གནས་སྐབས་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་དབང་ཏུ་བཏང་ན་འང་བརྟན་  
 གོ་དང་གྱུན་སྤང་ཡོང་མི་སྲབ། རང་རྒྱལ་གྱི་གོང་གསལ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་དཔལ་  
 འབྱོར་ད་དུང་དར་རྒྱས་བྱུང་མེད་པ་དང་། ས་གནས་ཁ་གསལ་སྤྱི་ཚང་ཚོགས་དཔལ་  
 འབྱོར་ཞེས་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཚང་ཚོགས་དཔལ་  
 འབྱོར་ནམས་མ་དག་པའི་རྒྱར་བཅི་གི་ཡོད་པ་རེད། འདུ་ཤེས་དེ་དང་བཟུན་ཏེ་  
 གནས་པ་ནི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་བསམ་བློ།  
 ཐོན་སྐྱེད་རྒྱུ་མཐུན་པའི་བསམ་པ་ལ་ཐོགས་པའི་ལྟན་མཐུན་གྱི་སྤང་རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་...  
 ནམས་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་གོང་གསལ་གྱི་རང་མཁོ་རང་སྤྱོད་དང་རང་མཁོ་  
 རང་སྤྱོད་ལྟེན་ཅམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ནམས་ཚང་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་ལ་རྒྱར་བའི་...  
 གོ་རིམ་ནང་ཏུ་ངེས་པར་ཏུ་ལྟན་མཐུན་དང་། རྒྱུ་མཐུན། རྒྱུ་མཐུན། རྒྱུ་མཐུན།

པ་ལ་སྐྱེས་པ་གེས་རིག་མེད་པའི་སྤང་ཚུལ་ཚང་མ་ཆབས་ཅིག་ཏུ་སྦྱར་བཅས་...  
བྱེད་དགོས།

སྤྱན་སྤངས་ཞེས་པའི་དགྲ་པོ་དེ་དང་འཕལ་ཅོད་བྱེད་དུས། དང་སྐྱེས་ལས་  
བྱེད་པ་ལ་ལའི་སྤྱབ་སྤྱན་པས་མ་སྤྱོད་ཐོང་གི་ཕྱོགས་རེ་པའི་ལྷ་སྤངས་ཁྱད་པས་ད་  
བྱེད་དགོས་པ་ལྟེ། དེས་པོར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་ལས་བསམ་པར་སྤང་མེད་  
གཏོང་བ་དང་། སྤྱན་སྤྱེད་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བྱུང་ན་སྤང་བྱེད་པ་ལས་རིག་  
གནས་བྱ་གཞག་སྤེལ་བྱུང་མཐོང་མི་བྱེད་པ། “དབུལ་བཅས་”ལ་ལྷགས་བརྒྱབ་  
པ་ལས་“སྤྱན་སྤངས་བཅས་སྤྱུ”བྱུང་ཏུ་བསྦྱར་བ་ལ་སྐྱེས་པའི་སྤང་ཚུལ་དེ་.....  
རིགས་སྤྱར་བཅས་བྱེད་དགོས། གཉིས་པ། དང་གི་སྤྱེད་ཚུལ་དག་བཅས་བྱེད་  
དགོས་པ་ལྟེ། སྤང་གཞེབ་ཀྱི་དང་ཡོན་དང་ལས་བྱེད་པ་ནམས་ལ་བཀས་བཞུད་  
བྱུང་འཛིན་གྱི་སྤངས་དང་པ་སྐྱེས་པའི་སྤྱན་སྤངས་དང་རྗེས་ལྷས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཆོགས་སྤེལ་བར་བཀག་འཁོག་བྱེད་སྤྱོད་གསེབ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། བྱེད་  
སྤྱོད་དེ་རིགས་སྤྱོད་ཁྱིད་ནས་སྤེལ་མཁན་ནམས་ལ་སྤྱན་སྤྱེད་དང་སྤྱབ་གསེབ་ནས་པོ་...  
གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། བཅ་དགོས་པེས་ཀྱི་ཆད་པའང་གཅོད་དགོས།  
གསུམ་པ། “དབུལ་ཡོན་གཉིས་”ལྷན་དུ་སྤེལ་བྱུངས་པར་དུ་སྤྱན་འཁྱོངས་བྱེད་  
དགོས། སྤྱོད་ཐག་ཅོད་པོས་སྤྱབ་གསེབ་དང་། ཆན་རིག་རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་བྱ་  
གཞག་འཕེལ་བྱས་བཏང་ལྟེ་གེས་རིག་དང་སྤྱན་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྤང་...  
གཞེབ་ཀྱི་བསམ་སྤྱོད་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གཞུལ་ས་བཟུང་ནས་སྤྱན་སྤངས་དང་རྗེས་  
ལྷས་ཀྱི་རིགས་ནམས་རིམ་བཞིན་ཁྱད་པས་དེ་བྱེད་དགོས། སྤྱན་སྤངས་དང་འཕལ་  
ཅོད་བྱེད་སྤྱུ་དེ་ཅ་པའི་སྐྱེས་ནས་བཞད་ན་ཞིང་པ་ནམས་ལ་སྤྱབ་གསེབ་གཏོང་བྱུད་  
གནད་དོན་ཡིན་པས། ཁྱིད་སྤྱན་བྱེད་མཁས་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རེས་པར་  
དུ་བར་མཆམས་མ་ཆད་པར་ཏུར་བཅོན་བྱེད་དགོས།

འབའ་པ་བསྤྱོད་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་བསྦྱར།

## ལྷ་ཁང་ནང་ཏུ་ཤེས་རིག་མེ་རྟོག་བཞད།

རང་ཀྱལ་གྱི་རྩ་ཅན་ཞིང་ཆེན་ཞན་ཡོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅན་ལེ་གྲོང་རྒྱལ་རན་ཅུ་ལོ་  
གྲོང་ཆོང་། ཉེ་ལམ་ལྷ་ཁང་རིག་གནས་སོ་བྱང་ཏུ་བརྒྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་བྱང་  
ཡོད་པ་རེད། རིག་གནས་སོ་བྱང་གི་ཀྱལ་སྤྱོད་འཆུལ་མ་ཐག་དེ་སྤྲོ་སྤྲོག་ཐུག་  
གཏོང་མི་ཆོག་པའི་“ལྷ་འི་བཞུགས་གནས་”དེ་རན་ཅུ་ལོ་གྲོང་ཆོང་འི་རྣམ་པ་གསར་ལོ་  
པའི་མཛུས་རིས་ཀྱིས་ཆབ་བྱས་འདུག་པ་སྟེ། སྤྱོད་ཆད་ཟས་སྤྲོ་ལུ་པོ་འབྲལ་སའི་  
མཆོད་སྟེགས་དེའི་སྟེང་ཆོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་སྟོག་སྟེལ་གཟུགས་བརྟན་འཕྲུལ་ཆས་ཞིག་  
བཞག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་བྱང་ལྗེ་བས་སྤྲོ་གཟི་བརྒྱན་ལྷན་པའི་  
མིང་བྱང་རྒྱུར་ཞིང་། དེའི་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་གྱི་འདུ་པར་  
དང་། འདུ་པར་འོག་ད་དུང་ཉང་ཡོན་ཡག་པོ་དང་། ལས་བྱེད་པ་ཡག་པོ་  
སྤྲོག་མོ་ཡག་པོ་། མནའ་མ་ཡག་པོ་བཅས་ཀྱི་བྱས་རྒྱུས་རྩ་རྒྱུད་བྱས་འདུག ད་  
དྲུང་རིག་གནས་སོ་བྱང་གི་སྤྱོད་ཆོག་རི་མོ་ཁང་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་ཡལ་འཕྲོག་  
པའི་ཀྱང་གོའི་སྒོལ་རྒྱན་རི་མོ་དུག་ཅུ་ལྷག་ཙམ་བཀལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཆོ་འབྲི་  
མཁའ་གྱི་གསལ་ལོ་ཀླན་དུག་ཅུ་ཟེན་པའི་ཞིང་པ་ཀླན་པོ་ཡོད་ལ། ལང་ཆོ་  
དར་ལ་བབ་པའི་སྒོ་བ་མ་ཡང་ཡོད། རྒྱན་རིང་ནང་མི་རྣམས་མཆོད་མཛུལ་ཞུ་  
སའི་ལྷ་ཁང་དེ། ད་ཆ་རྒྱུར་བཞོད་བྱས་ནས་རྣམ་པ་གསར་པ་ཆགས་ཡོད་པ་  
དང་། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཁྲབ་སྟེལ་བྱེད་ས་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

དེ་སྤྲོ་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོག་ཞན་ཡོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅན་ལེ་གྲོང་ཆོང་ཏུ་རྒྱུ་འཁོར་སྤྲོ་གཏོགས་ལོ་  
པའི་གསལ་པ་ཅན་གྱི་རིག་གནས་གྲོང་ཁྲུང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྤྱོད་ཆེན་དང་མཁས་ལོ་  
ཆེན་སྤྱོད་ཅུང་ཡོད་པ་དང་སྤྲོགས་ལྷ་ཁང་མང་ཞིང་མཆོད་འབྲལ་ཞུ་མཁན་མང་ལོ་  
ཡོད་པས་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ལ་སྤྲོད་གསལ་ཁྲབ་ཡོད་པ་རེད། སྤྲོ་མ་ལྷོ་བརྒྱབ་པ་  
ལྷོར་ན། རྒྱུང་ཡོངས་ལ་བཀལ་བཞོད་རྒྱུ་དང་ཆོན་གྱི་དུས་རབས་སྤྲོ་ལུ་བཞག་



ལྷ་ཁང་དང་། དགོན་པ། མེས་པོའི་མཆོད་ཁང་བཅས་སུ་མ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་  
 ཡོད། ཡོ་གས་གོང་། མཛོད་ཁང་དུ་བསྐྱར་བའི་མེས་པོའི་མཆོད་ཁང་དང་ལྷ་  
 ཁང་འགའ་ཞིག་དུ་སྐར་ཡང་སྐྱེ་འདྲ་གསར་པ་སྐྱེས་ཡོད་པ་རེད། མི་ཁ་ཅིག་.....  
 གིས་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྒོ་ཡིད་འགྲུག་ཆེད་“ལས་བྱེད་པ་སུས་དད་པ་མ་བྱས་ན།  
 དགོན་མཆོག་གིས་དེ་ལ་ཉེས་ཆད་གནང་གི་རེད”ཅེས་སྒྲུངས་དད་ཅུང་སྒྲིག་བྱེད་...  
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཉག་ཉག་ལྷ་ལ་དད་པ་མི་བྱེད་མཁན་རན་ཅུའོ་གྲོང་  
 ཆོའི་ཉང་གི་ཕུའུ་ཕུའུ་ཅི་ཁྱི་ཨ་བྱུན་གྱི་ཨ་མར་ནད་ལྱིད་པོ་ཞིག་ཡོག་ཡོད་.....  
 སྐབས་ཁོ་མོ་ར་“ལྷ་ཉེས་ཆད་བཅད་པ་རེད”ཟེར་བའི་དྲྏྱག་གཏམ་དེ་བྲལ་བ་...  
 རེད། ཁྱི་ཨ་བྱུན་གྱིས་དེར་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པར་དོན་དེས་མོག་ནས་མང་  
 ཆོགས་ལ་གོ་སྐྱོན་སྒོ་འགྲུག་བྱེད་ཆེད། ཨ་མ་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་དུ་བསྐྱེད་ནས་  
 ལྷ་བཅོས་བྱས་པ་བརྒྱད། ཆེ་བ་གཅིག་གི་རྒྱུ་ལ་ཡོངས་སུ་བྲག་ཡོད་པས། དེ་  
 བས་བསྐྱར་དྲྏྱག་གཏམ་དེ་ཡང་མ་སྒྲིལ་རང་འཕྱར་དུ་སྐང་བ་རེད། དོན་དག་  
 དེའི་ནང་ནས་རན་ཅུའོ་གྲོང་ཆོའི་ལས་བྱེད་པ་ཆོར་མང་ཆོགས་རྣམས་ལ་ངེས་.....  
 པར་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་ཆན་རིག་རིག་གནས་ཀྱིས་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་དགོས་པའི་...  
 ཞེས་ཆོར་བྱང་བ་རེད། དེ་འདྲ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན་མང་ཆོགས་རྣམས་སྐྱོན་  
 ཆོངས་ཀྱི་རྒྱུ་དོར་དུ་བགས་ཏེ་གཏོང་ནས་གཏོང་དུ་འགྲོ་གི་རེད། ཁོ་ཆོས་  
 མ་དབུལ་སྒྲོར་12,000 བཏང་ནས་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་ལྷ་ཁང་རྒྱུང་བ་དེ་ཡང་དང་...  
 པོར་རིག་གནས་ཡོ་བྲང་དུ་བསྐྱར་པ་དང་། ཡོ་བྲང་ནང་དཔེ་དེབ་ལྷ་ཁང་དང་།  
 ལྷ་ཆོག་རི་མོ་ཁང་། ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་ཁང་། བཀྲིས་སྐང་བྱེད་སྒྲིལ་ཁང་།  
 རོལ་ཅེད་ཁང་བཅས་བཅོས་ཡོད། ཁོ་ཆོའི་ལྷགས་སྐྱོན་འག་རྒྱུ་ཡོངས་ཀྱི་གྲོང་  
 ཆོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་གྱིས་ལྷ་ཁང་རྣམས་དེང་རབས་ཀྱི་ཞེས་རིག་བྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་  
 སའི་རིག་གནས་ཡོ་བྲང་དུ་བསྐྱར་པ་རེད།

འདྲ་ཞེས་བསྐྱར་རྒྱ་དེ་ཞོགས་གཅིག་རྒྱལ་གཅིག་ཙམ་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་གཏན་

བས་མེན། ཞན་ཡུ་རྫོང་གི་རིག་གནས་པོ་བྲང་ཁག་གིས་བྱེད་སྒྲུ་ཆོག་པས་  
 བས་མེན། ཞན་ཡུ་རྫོང་གི་རིག་གནས་པོ་བྲང་ཁག་གིས་བྱེད་སྒྲུ་ཆོག་པས་  
 གྲེལ་རྒྱ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཞིང་པའི་འདྲ་པ་ཆན་རིག་ལག་ཅལ་སྒྲུབ་སྐྱོང་  
 བྱེད་རྒྱ་དང་། ཏུ་ར་བཙན་ཆེན་པོས་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་བྱེད་སྒྲུ་ཆོག་པས་  
 རྒྱགས་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱགས་སུ་བཀྲལ་པ་རེད། ཁོ་ཆོས་“དུས་བཀག་དུག”ལག་ལེན་རྒྱན་  
 འཁྱོངས་བྱས་པ་ལྟེ། དུས་བཀག་ལྟར་སྒྲུ་འབྱེད་པ། དུས་བཀག་ལྟར་མིག་མངས་  
 དང་། སྒྲུ་པོ། མེ་མདའ། ལྷ་གཞས་བཅས་འབྲན་བསྐྱར་བྱེད་པ། དུས་བཀག་  
 ལྟར་འབྲས་ཤིང་དང་། ལྷགས་རིགས་སྐྱེས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལག་ཅལ་གྱི་སྒྲུབ་ཁྱིད་  
 བྱེད་པ། དུས་བཀག་ལྟར་བཀྲེས་སྤང་གི་དོན་དག་སྒྲུབ་པ། དུས་བཀག་ལྟར་  
 དབུལ་པོར་རྒྱགས་སྒྲུར་བྱས་བྱེད་སྒྲུ་ཆོག་པས་ལ། དུས་བཀག་ལྟར་ལུལ་བྱང་དང་  
 ཡན་དང་། སྒྲུ་པོ་པོ་པོ་སྒྲུབ་པ། ཤེས་རིག་ལྟར་པའི་བྱིས་ཆང་ཆད་སྐྱར་  
 འདེམ་བསྐྱོ་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་པས་བྱུང་འབྲས་བཟང་པོ་སྒྲོབ་ཡོད་པ་རེད།  
 ལའི་ཉེན་ཞང་ལུས་ཅན་གྱི་ཆོའི་ཞིང་པ་ཁྱེན་ཏུ་ཁོ་ལྷ་ཟེར་བ་དེས་དེ་སྒྲུ་མི་.....  
 མང་བསྐྱོངས་ནས་རྒྱན་བཅུགས་ཉེ་གོ་སྒྲུག་བརྒྱབ་པས་བྱིས་པོར་ནོར་བཅུག་ཏུ་  
 ཕྱིན་ཉེ་བྱིས་ནས་ཕྱིར་སྐྱོད་བྱས་པ་རེད། རྒྱལ་སྐྱོང་ཆོའི་ལས་བྱེད་པས་ཁོ་རིག་  
 གནས་པོ་བྲང་གི་བྱེད་སྒྲུ་རྒྱགས་སུ་བཅུག་ནས། ཆན་རིག་རིག་གནས་སྒྲུབ་  
 སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ལྷལ་མ་བྱང་བར་བརྟེན། ཁོ་པས་འབྲས་ཤིང་འདྲེབས་གསོ་བྱེད་  
 རྒྱུ་ལག་ཅལ་མཁུགས་པོ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་བྱས་ཉེ། ཆ་ལུ་མ་དང་དང་ལག་ཁྱང་  
 3000 ལྷག་ཅམ་བྱུང་པ། ད་དུང་ལྷུ་ 10 ཡོད་པའི་ལྷ་མེད་རྒྱུ་ཆོག་པས་  
 རིགས་གསལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་སྒྲུ་གོ་པ་དེ་ད་ལྷ་ཆེད་ལས་དུང་ཆང་དུ་བྱུར་པ་  
 རེད། ལིང་རྒྱན་གྱི་ཆོའི་རིག་གནས་པོ་བྲང་གིས་གྲན་གསོ་ཁང་བཅུགས་ནས་  
 གྲན་པོ་འཛོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ལས་ལྷགས་ལག་བསྐྱར་བྱས་པ་ལྟེ། ཡོ་དུག་ཅུ་ཡན་  
 གྱི་གྲན་པོ་ཆོར་པོ་རེར་མི་རེར་འབྲུ་རིགས་རྒྱ་མ་ 350 དང་བབ་རྒྱན་གྱི་འཛོ་པའི་  
 འགྲོ་གྲན་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཁོ་ཆོ་ཆང་མར་བདེ་སྐྱོད་ (གོག་ལྟེ་ 10 པར་གཟིགས)

## ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་“སྟི་པའི་ཚན་རིག”ཟེར།

མིག་སྒར་རང་ཀླུ་གྱིས་རྒྱུ་པ་ཚུན་ཆེན་པོས་སྟི་པའི་ཚན་རིག་ཞིབ་པ་.....  
འཆུག་དར་སྤེལ་བྱེད་པ་ཞིན་ཡོད་པ་རེད། རོ་ན། ག་འདྲ་ཞིག་ལ་སྟི་པའི་ཚན་  
རིག་ཟེར་བ་དང་། དེར་ཕན་ནུས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།

“སྟི་པའི་ཚན་རིག”ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་མིན་འདི་ད་དྲུང་ཡང་དག་པོ་.....  
པའི་མཚན་ཉིད་ངེས་གཏན་ཞིག་ལྟར་མེད། སྟི་པའི་ཚན་རིག་ཅེས་པ་དེ་ནི་མིང་  
ཆོག་གཡར་མ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེ་དང་“སྟི་པའི་ཚན་རིག”ག་ཉིས་བསྟུན་བཅས་.....  
ཀྱི་སྐྱོན་ནས་བརྗོད་པ་ཞིག་རེད། མི་ཚས་སྟོག་རྒྱལ་ཅིས་ཀྱིས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་“སྟི་  
ཆས”དང་“སྟི་ཆས”ཞེས་པའི་སྟེང་ག་ཉིས་པོ་གཡར་ཉེ་དྲུང་རབས་ཀྱི་རིག་པ་.....  
གཞུང་ཚན་ཁག་གསལ་པར་“སྟི་པའི་ཚན་རིག”དང་“སྟི་པའི་ཚན་རིག”ཞེས་.....  
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་དཔེས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྩལ་འཕྱར་རིག་པ། རྩོག་  
རྒྱལ་རིག་པ་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་“སྟི་པའི་ཚན་རིག”ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། ཚན་  
རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་ལྷ་ཆོག་ས་རྩལ་སྟོན་འཆུགས་དང་། རྟོ་དམ། འཆར་བཞོད།  
བཞོད་སྟོན། རྩན་དཔག་སྐབས་བྱེད་པ་དེར་“སྟི་པའི་ཚན་རིག་ཟེར”བ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
ཞིང་། “སྟི་པའི་ཚན་རིག”ཅེས་པ་དེ་སྟེ་ཆོགས་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཚན་རིག་  
ལག་ཅུལ་བཅས་འཕེལ་རྒྱས་འཆམ་པོར་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིབ་འཆུག་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་.....  
བསྟུན་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་ཚན་རིག་ཅིག་རེད། དེའི་ནུས་པ་གཙོ་བོ་ནི་དེང་  
རབས་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་རྩྭ་ལ་འཛིང་ཆེ་པའི་སྲིད་རྩལ་གནད་དོན་གསལ་བཤད་བྱས་.....  
ནས། བཤས་རྩལ་ཚན་རིག་ཅན་དང་དོ་དམ་དེང་རབས་ཅན་དུ་འཕྱར་བ་བྱེད་  
རྒྱུར་ཞབས་འདགས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་རེད།

སྟི་པའི་ཚན་རིག་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་དུས་སྔ་དྲུང་དྲུང་པ་ཞིག་.....  
ཡིན་ཞིང་ད་ལྟ་རང་བྱུང་ཚན་རིག་དང་སྟེ་ཆོགས་ཚན་རིག་ ཡར་ལས་ལག་ཅུལ་

སྐྱེལ་རིག་པའི་ནམ་གངས་མང་པོ་སྒྲིལ་བའི་གསར་དར་གྱི་ཚན་རིག་ཞིག་ཏུ་...  
 འཕེལ་བྱས་སྤང་ཡོད། སྐྱེལ་བསྐྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་བྱད་ཆས་སུ་མཚན་པའི་ཚན་  
 རིག་དེ་བདེ་འཕྲིན་ཚན་རིག་དང་། རྒྱུ་རིམ་བཟོ་སྐྱུན། རྒྱ་ཚགས་བཟོ་སྐྱུན་  
 སྐྱེལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་སམ་བྱེད་ཐབས་ཁག་མང་པོ་བཅུ་ལྔ་དྲུག་བྱས་ནས་སྤེལ་ག་...  
 བཀལ་ཞིང་རིག་པའི་ནམ་གངས་མང་པོའི་སྐྱེལ་བསྐྱས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་...  
 ཞིག་རེད། དེའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཁྱུལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་  
 རྒྱ་ཚགས་དང་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བྱུང་འབྲེལ་བ་དམ་བཅུ་ཡོད་  
 པའི་ཆེ་མཐོང་མ་ལག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དུས་མཚུངས་སུ་སྒྲིག་རྒྱལ་ཅིས་ཀྱག་  
 འཕུལ་ཆས་སྐྱེལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ལག་རྩལ་བྱ་ཐབས་བཞོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་རྩ་བོ་གཏན་  
 འཁེལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཆད་གཞི་གཏན་འཁེལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་པ་...  
 དང་། དཔེ་མཚན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་འཕེལ་སྐྱེལ་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཟུང་འབྲེལ་  
 བྱས་ཏེ་གནས་ཚུལ་འཕེལ་སྐྱེལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ལ་སྐྱེལ་སྤངས་...  
 བས་རྟོག་ཞིབ་དང་། ཞིབ་དཔྱད། དཔག་ཅིས་བཅས་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས་གདམ་  
 ཀ་བྱས་ཆོག་པའི་ཆུས་གཞི་བཏོན་ནས་མི་ཚས་ཐབས་ཆུས་གཏན་ལ་འབབས་...  
 རྒྱུའི་གཞི་འཛིན་ས་བྱེད་ཆོག་པས། ཐབས་ཆུས་འཛོལ་བའི་ཁྱེད་གྱིས་དཔལ་  
 འབྱོར་དང་རྒྱ་ཚགས་ཀྱི་ཁྱོད་གྱུན་ཆབས་ཆེན་བཟོ་བ་ནམས་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་...  
 ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཕྱི་ཁྱུལ་དུ་སྒྲིལ་བའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཁུངས་ལ་“སྤྱི་  
 སྐྱོན་ཚགས་པ”དང་“ཚན་རིག་གི་ཆུས་བཞོད”ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་རང་ཁྱུལ་གྱི་སྒྲིལ་བའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་  
 ཚས་འབད་བཅོན་ཆེན་པོ་བྱས་པས་“སྒྲིལ་བའི་ཚན་རིག”འདི་ཁྱུལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེ་...  
 མཐོང་དཔལ་འབྱོར་དང་རྒྱ་ཚགས་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ཆུས་ནང་ནམ་...  
 པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་སྐྱོན་ཡོད་ཅིང་། རང་ཁྱུལ་གྱི་སྒྲིལ་བའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་  
 ལས་ཀ་འདི་ཉམས་མེད་གོང་འཕེལ་འགྱོ་ངེས་ཡིན།

(ངག་དབང་ལུན་ཚགས་ཀྱིས་བཟུང་།)

# བོད་ལ་མི་གྲངས་ག་ཚད་ཡོད་དམ།

ཉེ་བའི་ལོ་གསལ་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་མི་འགའ་ཞིག་གིས་རང་རྒྱལ་བོད་ཚེས་ཀྱི་མི་གྲངས་་་་་་  
སྐོར་བཤད་སྐབས་ 1951 ལོར་བོད་ཚེས་ཞི་བའི་བཅིངས་འགྱལ་བཏང་རྗེས་མི་གྲངས་་་་་་  
འཕེལ་རྒྱས་ཕྱང་མེད་པར་མིས་བཙན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ཉེ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་པ་་་་  
དང་། སྐབས་དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་མི་གྲངས་ཁྲི་དྲུག་བརྒྱ་དང་ལྔ་མི་གནས་སྤོལ་མི་ཁྲི་བདུན་  
བརྒྱ་ལྷན་གྱི་(སྐབས་དེ་ཡང་ཁྲི་བདུན་བརྒྱ་ལྔ་ཡོད་པ་རེད་ཟེ)ཡོད་པ་རེད་ཅེས་་་་་་  
བཤད་པ་རྟག་དུ་སྟོན་གྱི་འདུག དན་དངས་ཐོག་བཤད་སྐབས་དེ་རིགས་ནི་རྒྱ་མཚན་གཏན་  
ནས་མེད་པ་ཞིག་རེད། རྟག་པོར་བོད་ཚེས་མི་གྲངས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཅུང་  
ཞིབ་ཕྲའི་རྩ་སྟོན་ཕྱེད་རྒྱུ་ཡིན། 1952 ལོར་སྤུས་ཅིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན། སྐབས་དེར་  
བོད་ལ་ཁྲི་དྲུག་བརྒྱ་མི་ཁྲི་བརྒྱ་དང་བཙ་ལྔ་ཡོད་པ་དང་། 1959 ལོའི་ལོ་མཇུག་དུ་སྤུས་  
ཅིས་ཕྱེད་དུས་མི་ཁྲི་བརྒྱ་དང་ཉེར་གཉིས་དང་བརྒྱད་སྟངས་ལྷན་ཏེ། ལོ་བདུན་གྱི་ནང་ལོ་རེར་  
མི་ཁྲི་གཅིག་ལྷག་ཙམ་རེ་འཕར་ཡོད་ཅིང་། 1960 ལོ་ནས་1964 ལོ་བར་གྱི་ལོ་ལྔའི་ནང་ལོ་  
ལྷུར་རེ་བཞིན་མི་ཁྲི་གཉིས་དང་སྟངས་ལྷག་གསུམ་ལྷག་ཙམ་འཕར་ཏེ། 64 ལོའི་ལོ་མཇུག་དུ་  
སྤོལ་སྐབས་བོད་ཀྱི་མི་འཕར་སྤུས་གངས་ཁྲི་བརྒྱ་དང་ལྔ་མི་ཁྲི་དང་སྟངས་ལྷག་དྲུག་་་་  
ལྷག་ཙམ་དུ་སྤོལ་ཡོད། 1965 ལོར་བོད་རང་སྤྱོད་ཚེས་དབུ་བརྟེན་པ་ནས་1979 ལོ་བར་  
གྱི་ལོ་བཙ་ལྔའི་ནང་བོད་ཀྱི་མི་འཕར་སྤུས་གངས་ཁྲི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་གཉིས་དང་སྟངས་་་་  
ལྷག་དགུར་འཕེལ་ཏེ། ཆ་སྟོན་བྱས་ན་ལོ་རེར་མི་ཁྲི་གསུམ་ལྷག་ཙམ་འཕར་ཡོད། དུས་  
སྐབས་དེའི་རིང་བོད་ཚེས་འཇུགས་སྟུན་ཕྱེད་པར་རིགས་སྟུར་ཕྱེད་མཐུན་གྱི་རིགས་དང་ཁོང་  
ཚོའི་ནང་མི་ཁྲི་དྲུག་སྤོལ་ཁྲི་བརྒྱ་གཅིག་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།

1951 ལོར་ཞི་བའི་བཅིངས་འགྱལ་བཏང་རྗེས་དང་། ལྷག་པར་དུ་དམངས་གཙུ་  
བཙུན་སྤྱད་པ་ནས་བཟུང་ཀྱང་དབྱེད་ནས་བོད་རང་སྤྱོད་ཚེས་ཏང་ལྷ་དང་མི་དམངས་  
སྤྱིད་གཞུང་བར་ཆང་མས་བོད་རིགས་ལས་ཕྱེད་པ་གསེ་སྤྱོད་ཕྱེད་རྒྱུར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་  
དུ་མཐོང་ཆེན་པོ་གནང་བའི་བྱིན་གྱིས་ 1979 ལོར་སྤོལ་སྐབས་བོད་ཡོངས་སུ་བོད་རིགས་་་་  
ལས་ཕྱེད་པ་འཕར་ཆེན་འཕར་ཡོངས་ཕྱང་ཡོད། བོད་ཚེས་མི་དམངས་ལ་རང་བྱིས་རང་

བདག་གི་དབང་ཆ་གང་ཟུང་ལག་ལེན་ཡང་མེད། 1980 ལོར་ཡུང་དབྱང་གིས་རྒྱ་རིགས་ལས་  
 རྒྱུད་པ་དང་ལས་བཟོ་དང་ཁོང་མོ་ནང་མི་ཁྱོད་སྤྱེས་མི་ཁྱིེ་བརྒྱད་ལྟག་ཙམ་ཁག་བཞིས་དུས་  
 བཞིས་ཀྱིས་མེས་རྒྱལ་ནང་ཁྲལ་དུ་ཁྱིེ་ལོག་རྒྱ་གར་ནང་འབྲེལ་གནང་བ་རེད། 1982 ལོར་  
 རྒྱལ་ཡོངས་མི་འཛུགས་ཁྲལ་ཞིབ་བཞེད་ཀྱིས་པར་གཞིགས་ན། བོད་རང་སྤྱོད་ཁྲོལ་ས་ཀྱི་  
 མི་འཛུགས་ཀྱིས་ཡངས་ཁྱིེ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་དུ་དལ་དང་སྤྱོད་ཕྱག་གཉིས་ལྟག་ཙམ་དུ་འཁོལ་  
 ཡོད་པ་དེའི་ནང་བོད་རིགས་མི་ཡངས་ཁྱིེ་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་དེ་ན་བརྒྱད་དང་སྤྱོད་ཕྱག་  
 ལྟག་ཙམ་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་རིགས་མི་ཡངས་ཁྱིེ་བདུན་དང་སྤྱོད་ཕྱག་དྲུག་ལྟག་  
 ཙམ་ལས་མེད་པས། བོད་རིགས་མི་འཛུགས་རང་སྤྱོད་ཁྲོལ་དབྱེས་སྐབས་དང་བཟུང་ན་  
 བརྒྱ་ཆ་བཞི་བཅུ་ཞེ་བདུན་དང་ཡངས་ཁྲལ་བརྒྱད་འཕར་ཡོད།

ཞིང་གསལ་དོན་དཀོན་གནས་ཆུལ་ཐོག་ནས་གསལ་བ་ལྟར་བོད་ཁྱེད་ལ་ཕྱི་ 1951 .....  
ཨར་ཞི་བའི་བཅོངས་འཁྲུང་བ་དང་བ་ནས་ད་བར་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ནང་བོད་ཀྱི་གས་མི་གངས་ལུང་  
དུ་འཁྲོ་བ་པར་བཞག་མཚུགས་ལྟར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་ཐོན་པས། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ནང་མི་ཁྲི་  
བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་འཕར་བ་ལྟེ་ཆ་སྟོལ་ལོ་རེ་མི་ཁྲི་གཉིས་ལྷག་ཙམ་རེ་འཕར་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
བོད་ཁྱེད་ལ་མྱོང་བར་མྱོ་ལུལ་ལ་གྲུན་ནས་ཤར་མི་ལྷལ་བ་ཞིག་རེད།

རང་ཀྱལ་གྱི་པོད་རིགས་མི་བྱངས་ཁྱིན་སྒྲིམ་ཁྱིའི་ཉིས་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དྲུག་ལེ་ཡོད་པ་དང་།

1982 ལོར་མེདཔས་སྐབས་ཀྱལ་ཡོངས་མི་འཛོམས་སྒྲིམ་ཅིས་བྱས་པའི་འབས་བྱར་ཀྱལ་ཡོངས་...  
པོད་རིགས་མི་བྱངས་ཁྱིའི་སྒྲིམ་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་བྱ་བདུན་དུ་འཕེལ་ཡོད་དེ། ལོ་སྒྲིམ་ཅུ་འི་ནང་  
མི་ཁྱིའི་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་འཕར་ཡོད་པས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚུར་ཆད་དེ་ནི་ཉ་ཅེང་མཚུགས་...  
པོ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དུས་གྱུར་ལོ་སྒྲིམ་ཅུ་འི་ནང་མི་ཁྱིའི་ཉིས་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དྲུག་ལེ་ནས་མི་  
ཁྱིའི་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ལེ་ཡོད་ཟེར་བ་ཡིན་ན་དེ་ནི་སྒྲིམ་ལས་འདས་པ་ཞིག་དང་ཡིད་ཆེས་...  
བྱེད་ཐབས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན་དེ་བར་དུ་རང་ཀྱལ་གྱི་པོད་རིགས་མི་འཛོམས་སྒྲིམ་  
བྱངས་ཁྱིའི་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ལེ་ཡོད་པ་ཅིས་ཡིན།

སྐར་ཡང་པོད་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་པོད་རིགས་མི་བྱངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐོར་བཤད་ན་རང་  
ཀྱལ་གྱི་པོད་རིགས་ས་ཁུལ་ཁོངས་སུ་པོད་རང་སྐྱོང་ཁྲོལ་དང་། ཀན་སྤོ། མི་ཁྱིའི་དཀར་  
མཛོས། ར་བ། མཚོ་སྒྲིན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ། རྩན་ནན་བདེ་ཆེན་བཅས་ཅུད་  
ཡོད། པོད་རིགས་ས་ཁུལ་དེ་ཆོར་ཁྱིན་སྒྲིམ་རང་སྐྱོང་ཁྲོལ་གཅིག་དང་། རང་སྐྱོང་ཁུལ་  
བཅུ། རང་སྐྱོང་ཁྲོལ་གཉིས། རང་སྐྱོང་ཀྱང་གཅིག་བཅས་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། རང་སྐྱོང་  
ས་ཁུལ་དེ་ཆོ་ནི་གཞི་ཅུ་འི་ཐོག་རང་ཀྱལ་པོད་རིགས་ཀྱི་སྒྲིམ་བཞག་ས་ཡིན། 1953 ལོར་  
ཀྱལ་ཡོངས་མི་འཛོམས་སྒྲིམ་ཅིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན། ཤོར་གསལ་གྱི་རང་སྐྱོང་ཁུལ་བཅུ་པོར་  
པོད་རིགས་མི་བྱངས་ཁྱིའི་བརྒྱ་དང་ལེ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ལྟ་དེ། ད་དུང་ཀྱི་རིགས་ཁྱིའི་  
བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་དང་། ཏཱ་ལའི་རིགས་དང་། སྐག་རིགས། དབྱིས་རིགས་སྐགས་སྐྱན་མའི་མི་  
རིགས་ཁྱིའི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་བཅས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་གནས་ཡོད་པ་རེད།

1982 ལོར་ཀྱལ་ཡོངས་མི་འཛོམས་སྒྲིམ་ཅིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན་ཤོར་གསལ་པོད་...  
རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་པོད་རིགས་མི་བྱངས་བཅིངས་འཁྱོལ་བྱང་བྱལ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྱིའི་...  
བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་ནས་ཁྱིའི་བརྒྱ་དང་ལེ་བརྒྱ་དང་བཞི་འཕར་ཡོད་པ་རེད། པོད་རིགས་ས་  
ཁུལ་ཁག་དུ་ཀྱི་རིགས་མི་འཛོམས་མཚུགས་ཤོས་ནི་གཙོ་བོ་མཚོ་སྒྲིན་ཞིང་ཆེན་གྱི་རང་...  
སྐྱོང་ཁུལ་དུ་གྱུ་བྱེད་དང་། མི་ཁྱིའི་དཀར་མཛོས་དང་ར་བ་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གཉིས་པོ་ཡིན།  
དཔེར་ན་མཚོ་རྒྱལ་སྐག་རིགས་དང་པོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་དུ་མི་བྱངས་ཁྱིའི་ཉི་ཤུ་འཕར་...  
ཡོད་པ་དེ་ནི་ཁུལ་དེ་ལྷ་འདས་གསོང་སར་གནས་ཀྱིང་། བཅིངས་འཁྱོལ་མ་བྱང་གོང་ལ་

མི་དུད་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད་པ་དེར། བཅིངས་འཁྱལ་བྱུང་རྗེས་སྐུལ་ཁབ་ཀྱིས་དེ་གཞི་  
 དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཕེལ་གཏོང་གྱུ་དང་། བོད་ལྗོངས་འབྲུགས་སྐྱུན་བྱིད་པར་རྒྱགས་སྐྱུར་  
 བྱིད་ཅིད་ཟེམ་སྐུག་ལས་བཟོ་བྱིད་མཁན་དང་གཉིར་ཁ་སྐྱོག་འདྲན་བྱིད་མཁན་ལས་བྱིད་པ་...  
 དང་། བཟོ་བ། ཅན་རིག་ལག་ཅུལ་མི་སྣ་བཅས་འཁོར་ཅན་བྱང་པ་དེ་ཆེན་ནང་  
 ནས་མི་ཁག་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་བོད་ལ་དཔོན་རྒྱུ་དཔོར་འདྲན་བྱིད་སྐྱུ་ལས་འགན་ཏ་...  
 ཅང་ལྱིད་པོ་འཁྱུར་ཡོད་པ་རེད། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་ལ་དགོས་པའི་ཐོན་ལྷན་དང་འཆ་  
 བའི་མཁོ་རྒྱུ་ཁག་དང་འབྲུགས་སྐྱུན་དཔོན་རྒྱུ་ནམས་གཞི་ཅན་ཐོག་ཅང་མ་མེས་སྐུལ་ནང་  
 སྐུལ་ནས་དེ་གར་དཔོར་རྒྱུ་དེ་ནས་བོད་ལ་སྐྱུལ་འདྲན་བྱིད་ཀྱི་ཡོད། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་  
 ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཞད་ན་བོད་རིགས་མི་འཁོར་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཁ་བྱངས་...  
 མང་ཆེ་བ་བཟུང་ཞིང་། མིག་སྒར་གྱི་རིགས་མི་བྱངས་ཀྱིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་བྱངས་སྐྱོམ་  
 འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་གསུམ་དང་བྱངས་ཆུང་དུག་ལས་བཟུང་མེད་པ་རེད།

(རིན་ཆེན་གྱིས་བསྟར།)

### “ཐོ་རིག་ཚོད་པོས་མི་རན་དམ་ལ་བྱགས་”ཞེས་བའི་ལན།

རྒྱ་རྒྱུ་བས་དཔལ་འཛིན་སྤྱི་གི་བཙལ་དཔལ་སྤྱི་ 1000 ཡི་ཨང་གི་“1”དེ་...  
 ཨང་གི་“4”ལ་བསྐྱར་བས་སྤྱི་ 4000 ལ་བྱུར་པ་རེད། དཔལ་ཁབ་གི་ལས་གཉིར་པས་  
 བྱངས་ཀ་བསྐྱར་མེན་པ་ཤེས་ཏེ། ཆོས་རྒྱན་བཀག་ནས་ཉིན་རྒྱུ་ཁག་ལ་བད་བྱང་།  
 དེ་ནས་ཨ་ཁུ་བཏོད་པ་འཕལ་དུ་དེར་འོངས་ནས་ཆོས་རྒྱན་དེ་གཉིས་བཟུང་བ་རེད།

(རྟ་རྟོས་བསྟར།)



# ཡུང་གྲི་འཛམ་གླིང་སྐྱེ་གྱི་ སྒྲུབ་ཅུལ་ལྟེན་ལོ་སྤྱི་

ཆང་རྒྱལ་ ༥ པན་པོ་ 5000 ན་ས་ 6000 གྲིང་ན་ས་རང་ཕྱུལ་མི་དཔལ་ས་  
ཀྱིས་ཆང་རྒྱལ་སྒྲུབ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཡོད་ཀྱིང་ལྷིང་ལས་པོ་2000གིས་སྐྱ་བ་ཡོད།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་དུས་རབས་ 2 པ་ན་ས་སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་ 18 པའི་བར་རང་ཕྱུལ་  
ཀྱི་ཆང་རྒྱལ་བའི་ལག་ཅུལ་དེ་སྐྱེ་གྱི་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འཛམ་གླིང་གི་སྐྱ་  
ལ་གནས་ཡོད་པ་དེ། དུས་རབས་ 19 པར་ལྷོ་བས་སྐབས་ཡོད་ཀྱིང་ལས་རང་  
ཕྱུལ་གྱི་ཆང་ཅི་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆེས། རང་ཕྱུལ་གྱི་ལབ་ཅིས་ཆང་རྒྱལ་  
བའི་ལབས་ཤེས་དམིགས་བསལ་དེར་“ཡིང་ཅམ་གྱིས་སྒྲུབ་བའི་ལབས་ཤེས”ཟེར་  
གྱི་ཡོད་པ་དེ།

**ཆུ།** ལོ་པོ་ 2500 གྲིང་ལ་རང་ཕྱུལ་གྱིས་ཆུ་སྒྲུབ་ཅུལ་གསར་བཏོད་  
བྱས། ཆུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལབ་ཅི་སྐྱ་ཁ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་སྟབས། ཆུ་ནང་  
ཆུ་སྐྱ་ཞེས་པའི་སྐྱར་ཅི་འདུས་པ་ལྷོད་དུ་འདྲེས་སྐྱར་དང་། ལན་ཅི་སྐྱ་  
སྐྱར་ཅི། ཕྱན་འབྲུམ་མངར་ཆའི་སྐྱར་ཅི་སྐྱེས་དངོས་པོ་འདུས་ཡོད་དེ་སྐྱ་བ་  
ཞེས་པོ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དག་ཕྱན་དུ་ཞི་ཕྱུལ་སྐབས་ལ། དུའུ་  
ཁང་གི་བས་རང་གི་དུས་རྒྱུད་ནམས་ཁྲིད་ནས་ཅང་ཆུ་ཁོངས་ཀྱི་ཁྱེན་ཅང་མཁར་  
ལ་གནས་སྐྱེས་བྱས་ཏེ་གཙང་པོའི་འབྲུམ་དུ་ཆང་རྒྱལ་བའི་ལས་ར་བཅུགས་  
ཏེ་སྐང་ལུམ་ལ་གཙང་ཆུ་བཟུབ་སྤེལ་ཏེ་ལ་སྐྱེས་ཐེངས་དེ་ཕྱག་གི་ཡོད་པ་  
དེ། ཆུ་བཟུབ་ནས་ཉིན་ཉིད་གཅིག་སྐར་བའི་ཕྱི་ཁྲིའི་སྐབས་སྐབས་རྩ་མའི་ཁ་  
གཙང་བྱེ་མ་ཐག་མངར་སྐྱར་གཉིས་ལྷན་གྱི་དེ་ཞེས་ནས་མཁར་ཁྱབ་ཟེར།

**ཅང་ཆུ་སྒྲུབ་སྐྱེད་པ།** དེ་ལང་པོ་ 2500 སྐྱ་ལ་རང་ཕྱུལ་གྱིས་  
གསར་བཏོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བཟའ་ཆས་ནང་གི་སྤྱི་དངོས་ལྟ་རབ་ལས་

མོན་པའི་སྤྱི་དཀར་འབྲུ་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་དཀར་ན་མས་ཨན་ཅི་སྤན་ཕྱུར་ཅི་  
 སྤགས་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཡོད་པའི་བྱལ་ཆ་ལ་འབྱུར་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྩལ་ཕྱུ་  
 རི་ཕིན་སྤགས་བྱལ་ཁབ་ལ་དར་བྱལ་བྱུང་། རི་ཕིན་གྱི་དབེ་ཆ་གཅིག་གི་ནང་ལ  
 “ཐེན་ཕིང་ཕྱིང་པའི་སྤྱི་ལོ་དྲུག་(སྤྱི་ལོ་ 755 ལོར) པར་ཐང་བྱལ་རབས་ཀྱི་ལྷ་  
 ཆེན་ཅན་ཀྱེན་གྱིས་ཅང་ཆལ་སྟོལ་སྟངས་རང་བྱལ་ལ་སྤེལ་གནང་བ་རེད” ཅེས་་་་  
 བཞོད་ཡོད་པ་རེད།

འབྲུ་པའི་དབྱིན་གྱིས་བསྟུར།

## འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་བངས་སྐྱ་ཆེ་ཤོས

བྱེད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་བངས་སྐྱ་ཆེ་ཤོས་དེ་གང་ན་ཡོད་པ་མཆིན་་་  
 བཅ། དེ་ནི་རང་བྱལ་གྱི་ཡོད་སྟངས་གཞིས་ཅིའི་བྱ་གཉིས་ལྷན་པོར་བཞེངས་ཡོད་  
 པའི་བྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྐྱ་དེ་རེད།

ལྷ་སྐྱ་དེའི་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ 22.4 ཡོད་ལ་མང་གདན་གྱི་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ 3.8  
 ཡོད། ཞལ་གྱི་ཞེང་ཆད་ལ་ཕལ་ཆེར་སྤྱི་ 4 ཡོད། དུག་པར་སྤངས་འཁོར་ཆེ་བ་  
 གཅིག་ཤོར་ བྱལ་ཅིང་ཕུག་མཐིལ་དུ་ཕིན་པར་སྤྱི་ལོའི་ཕྱགས་བྱ་གཉིས་འཛག་  
 བྱལ། ལོ་རྒྱུས་ཡིག་རིགས་ལྟར་ན། ལྷ་སྐྱ་ཆེན་པོ་དེ་1914ལོ་ནས་ 1916 ལོའི་  
 པར་བཞེངས་ཤིང་། བངས་སྐྱ་མ་ཉིས་འབུམ་སྐུམ་ཁྲི་དང་གསེར་སྐྱ་མ་ལྷ་བརྒྱ་  
 དང་ལྷ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད། ཕྱ་དྲིལ་རྩྭ་མ་སྐུམ་བརྒྱ། བྱ་ཅུ་དང་སྤྱི་མ་ཤེལ། གཤུ་  
 སྤགས་རིན་པོ་ཆེ་རྩྭ་མ་ཆིག་སྟངས་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་བཞོལ་བ་རེད། ཐན་ཆེན་ལྷ་  
 བུའི་རྩྭ་རྩེ་ཕ་ལམ་སྐུམ་ཅུ་ཡོད་ལ། དཔུའི་དབལ་པར་ཏ་ཅང་དཀོན་པའི་རྩྭ་རྩེ་  
 ཕ་ལམ་ཆེན་པོ་གཅིག་སྐྱ་བརྒྱ་དྲུ་བརྒྱབ་ཡོད། ལྷ་སྐྱར་ཕྱ་དྲིལ་དང་རིན་པོ་ཆེས་  
 མཛེས་བརྒྱན་སྤྱི་ཏ་ཅང་ཅ་ཆེན་ཡིན། འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་ལྷ་སྐྱ་ཆེ་  
 ཤོས་ཡིན་ལ་བངས་ཀྱིས་བཙོས་པའི་སྐུ་ཅལ་ཅོ་མ་རིགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱང་ཡིན།

(འབྲུ་པའི་དབྱིན་གྱིས་བསྟུར)

# གསར་ལྗོངས་ཐ་སྙད་འཛུགས་

月 壤

ལྷ་ས

三维系统

རྟེན་གསུམ་མ་ལག

软着陆

མཉེན་འབབ

水分

ཆུ་གཤེར

线性序列

སྒྲིག་ཐོག་རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ།

肺 鱼

ལྷ་ལྷན་ཉི







རྟ་འབྲུལ་བ།      རྒྱལ་ཁོང་གིས་བཞོན།

知识火花

(第三十九辑)

(藏文)

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本: 850×1250 毫米 1/32 印张: 2

1988年12月第1版

1988年12月北京第1次印刷

印数: 0001—2,500册 定价: 0.34元

I S B N 7-105-00536-X/Z · 21

民文 (藏 3)